

# Delikate Tupperware® Vollwertküche



für Sie erprobt von  
Max Inzinger





# Delikate Tupperware® Vollwertküche



für Sie erprobt von Max Inzinger

1. Auflage 1990  
© Tupperware Deutschland  
Premark GmbH

Nachdruck – auch auszugsweise – sowie fotomechanische Wiedergabe sind nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers gestattet

Fotos: TLC – Foto-Studio GmbH, Velen-Ramsdorf

Foto S. 70–71: Studio Sparr, Frankfurt

Zeichnungen: Gabriele Schmid, Donauwörth

Repros: e+r-Repro GmbH, Donauwörth

Redaktion: Elisabeth Budi, Tupperware Deutschland

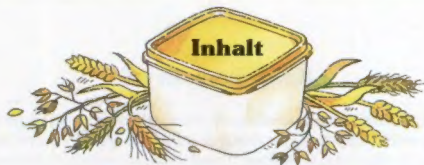
Gesamtherstellung: Ludwig Auer GmbH, Donauwörth

Tupperware®, Eintuppern® und die im Tupperware-Katalog mit ® gekennzeichneten Produktnamen sind als Warenzeichen eingetragen.

Sie finden Tupperware im Branchen-Fernsprechbuch – Gelbe Seiten – unter »Haushaltsartikel aus Kunststoff«.

Oder schreiben Sie an: Tupperware Deutschland, Postfach 93 01 20  
6000 Frankfurt am Main 93





Vorwort Max Inzinger . . . . .	9	Zum Essen muß man auch	
Naturbelassene Produkte . . . .	10	trinken . . . . .	20
Fett- und wasserarmes Garen	10	Vorratshaltung – Frischhalten	
Vitaminschonende Verarbeitung . . . . .	11	und Einfrieren von Vollwert-	
Hefeprodukte als vollwertige		kost . . . . .	21
Nahrungsaufwertung . . . . .	12	Reinigung und Pflege . . . . .	25
Keime als natürliche Nah-		Hinweise und Abkürzungen . .	26
rungsergänzung . . . . .	13	Salate und Rohkost . . . . .	27
Nur falsches Fett verhindert fit	13	Suppen . . . . .	35
Einsatz von pflanzlichen		Frischgemüse – raffiniert	
Bindemitteln . . . . .	14	gefüllt . . . . .	52
Jodsalz und Meersalz . . . . .	14	Pfannengerichte – Eintöpfe –	
Vorteil von Sojaprodukten . . .	15	Ragouts . . . . .	68
Anders süßen . . . . .	16	Toasts – Gratins – Aufläufe . .	89
Zitrusschalen als Aromageber	17	Gebackenes aus echtem	
Vorsichtiger Umgang mit		Schrot und Korn . . . . .	102
Räucher- und Pökelware . . . .	17	Milchspeisen und Desserts . .	115
Wie man Trockenkräuter		Außenseiter in der Küche . . .	132
attraktiver macht . . . . .	18	Menüvorschläge . . . . .	144
Getreideprodukte quellen		Die Tupperware-Beraterin . . .	152
lassen . . . . .	19	Rezeptverzeichnis von A–Z . .	154

## Zu diesem Buch

Gesundheit ist zwar nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts. Dabei muß man wissen, daß Gesundheit durch den Magen geht, denn circa 80% der sogenannten Zivilisationskrankheiten sind direkt oder indirekt auf Ernährungsfehler zurückzuführen.

Die richtige Ernährung sollte aber auf **Gesundheit** und **Genuß** ausgerichtet sein. Nicht Verzicht, sondern Austausch heißt die Vorgehensweise. Richtige Ernährung kann man nicht nur erlernen, man muß sie auch schmecken. Eine vollwertige Ernährung sollte überwiegend aus Vollgetreide, Gemüse, Obst, Nüssen, naturbelassenen Fetten und Milchprodukten bestehen. Sie kann durch mäßige Anteile Fleisch, Fisch und Eier ergänzt werden. Vollwertkost ist keine Diät, sie ist zwar etwas aufwendiger als die herkömmliche Art der Essenszubereitung, da auf industriell vorgefertigte Produkte weitgehend verzichtet wird.

In diesem Buch werden Sie viele Rezepte finden, die Ihnen von der Zutatenauflistung her gesehen, manch Neues bieten. Um Ihnen den Einstieg in die optimale Kochweise zu erleichtern, möchte ich Ihnen in den folgenden Kapiteln die wichtigsten Regeln in Form von kurzen Tips erläutern. Ich wünsche Ihnen bei der Vor- und Zubereitung mit TUPPERWARE und beim Nachkochen viel Spaß und guten Appetit.

Ihr

Max T. - z. - g. -

## **1. Naturbelassene Produkte**

In der Vollwerternährung sollen alle Lebensmittel so wenig wie möglich verarbeitet sein, da fast jede Verarbeitung von Lebensmitteln, sei es in der Industrie oder am heimischen Herd, Nährstoffverluste mit sich bringt. Das heißt aber nicht, daß man alle Lebensmittel auch roh essen kann, z. B. bei Hülsenfrüchten ist dies sogar gesundheitsschädlich. Sie enthalten im Rohzustand Phasin – ein natürliches Gift – das erst durch Kochen abgetötet wird. Im Mittelpunkt der Ernährung sollen die Lebensmittel in ihrer natürlichen Beschaffenheit stehen, so ist es beispielsweise sinnvoller, einen knackig-frischen Apfel zu essen, als ein erhitztes und gezuckertes Apfelmus.

Fast alle Lebensmittel sind in ihrem natürlichen Wachszusammenhang so wertvoll, da sie die verschiedenen Nährstoffe, wie Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate und Wirkstoffe, wie Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe bieten. So enthält z. B. das naturbelassene Getreidekorn außer Stärke auch wichtige Begleitstoffe, wie Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Enzyme und Ballaststoffe. Es ist keimfähig und dadurch auch ein »lebendiges« Nahrungsmittel – im Gegensatz zum weißen Auszugsmehl.

## **2. Fett- und wasserarmes Garen**

Um die Werte von naturbelassenen Lebensmitteln so gut wie möglich zu erhalten, ist eine nährstoffschonende Zubereitung notwendig. Viele Vitamine sind empfindlich gegen Licht-, Luft- und Temperatureinflüsse und lösen sich im Wasser. Dem Salat wird beispielsweise nichts Gutes getan, wenn er stundenlang »gebadet« wird. Mit Hilfe von TUPPERWARE können Nährstoff- bzw. Wirkstoffverluste weitgehend vermieden werden. Beim Kochen sollten Sie Ihr Gemüse und Ihre Kartoffeln nur in ganz wenig Wasser mit geschlossenem Deckel garen. Die Möhren freuen sich kaum, wenn ihr Kochwasser weggeschüttet wird, wie man es in manchen Küchen immer noch beobachten kann.

Es gehen nur wenig Nährstoffe verloren, die Lebensmittel bleiben aromati-



scher und Sie tun etwas für Ihre Gesundheit. Falls Sie doch einmal zuviel Flüssigkeit übrig haben, beispielsweise nach dem Dünsten oder Blanchieren von Gemüse, Gemüsebrühe eintupfern, frischhalten oder einfrieren und zum Angießen, Auffüllen und Strecken von Suppen, Saucen und anderen flüssigkeitshaltigen Gerichten verwenden.

Aus Gemüseabfall läßt sich zu diesem Zweck auch eine Gemüsebrühe auf Vorrat herstellen. Auch mit dem Fett beim Braten und Kochen sollten Sie sparsam umgehen.

Da Fett der Nährstoff mit den meisten Kalorien ist, und die meisten Menschen schon zuviel davon zu sich nehmen, bringt diese Einsparung auch eine Verminderung der Energiemenge und wirkt damit den überflüssigen Pfunden entgegen. Außerdem werden die Speisen durch fettarmes Garen bekömmlicher, was Ihnen Ihre Leber und Ihr Darm danken werden.

### 3. Vitaminschonende Verarbeitung

Eine der wichtigsten Empfehlungen für eine gesunde Ernährung lautet: so viel Salat und Rohkost wie möglich; abwechslungsreich, vielfältig und entsprechend der Jahreszeit. Damit die positiven Inhaltsstoffe, allen voran die Vitamine, nicht während der Zubereitung verlorengehen, sollten Sie Salat und rohes Gemüse im Ganzen, also unzerkleinert, nur kurz in der **Salat-Perle** unter fließendem kalten Wasser waschen. Wichtig ist es auch, den Salat oder die Rohkost erst kurz vor dem Essen zuzubereiten. Für die Lagerung sollte man kühle, dunkle und luftdichte Bedingungen schaffen, dies ist mit den vielfältigen in jeder Form und Größe erhältlichen TUPPERWARE-Behältern möglich. Essen Sie öfters Salat und Rohkost, denn so ernähren Sie sich natürlicher, richtiger und somit gesünder, Sie werden sich fit und sehr wohl fühlen.

Vergessen Sie dabei nicht das Dressing, denn die klassischen Zutaten Essig und Öl haben spezielle Aufgaben. In der Vollwerternährung wird dabei an erster Stelle der Obstessig empfohlen, der meistens aus Apfelwein hergestellt wird. Aufgrund seiner gesundheitlichen Wirkungen, wie Ankurbelung

des Fettabbaus, Verbesserung der Darmbakterienzusammensetzung, seines Kaliumreichtums und des angenehm mild-fruchtigen Aromas ist er aus einer gesunden Salatküche nicht wegzudenken. Ergänzt wird er durch ein hochwertiges Pflanzenöl, wie etwa Sonnenblumen- oder Distelöl, das nicht fehlen sollte, um die vollständige Ausnutzung der fettlöslichen Vitamine zu sichern. So gehören beispielsweise in eine Möhrenfrischkost immer einige Tropfen Öl, um das wichtige Haut- und Augenvitamin A aufzunehmen. Im **Mix-Fix** oder **Rumpelstilzchen** ist die Salatsauce im Handumdrehen zubereitet.

#### 4. Hefeprodukte als vollwertige Nahrungsaufwertung

Alle Vitamine sind lebenswichtig. Durch falsche Ernährungsgewohnheiten, wie etwa eine Lebensmittelauswahl, die viele »denaturierte« Produkte enthält, haben wir in unserer Bevölkerung trotz eines Überflusses zum Teil eine Mangelsituation, was die Vitamine betrifft. Besonders die Vitamine der B-Gruppe, die wichtige Aufgaben im Kohlenhydrat- und Eiweißstoffwechsel erfüllen und auch als »Nervenvitamin« bezeichnet werden, fehlen meistens. Die weit verbreiteten Konzentrationsschwächen, Müdigkeit, Verdauungsstörungen und »schwache Nerven« werden durch diesen Mangel verursacht. Gerade für Dauerfreunde von ausgemahlenen Mehlen, Weißbrot und Zucker wird es kritisch. Ebenso haben Sportler, Schwangere, Manager, Hausfrauen und Diätgestreßte einen erhöhten Bedarf. Eine gute Nahrungsquelle für Vitamin B1 ist Hefe und die von ihr abgeleiteten Produkte. Außer dem Vitamin B1 enthält Hefe sehr wertvolles Eiweiß sowie Magnesium, Eisen und Kalium. Z. B. in Form der Hefeflocken ist die Verwendung sehr einfach und vielseitig. Sie bietet Geschmacksverfeinerung, da der Eigengeschmack der Zutaten betont wird, kann Suppen und Saucen leicht sämiger machen und sollte statt der sehr kochsalzreichen Speisewürzen verwendet werden. Hefe-Extrakt ist auch als sinnvolle und wichtige Nahrungsaufwertung zu empfehlen.

## 5. Keime als natürliche Nahrungsergänzung

Frisch gekeimt ist halb gewonnen!

Viele Getreide, Hülsenfrüchte und Kräutersaaten sind natürliche Nährstoffkonzentrate, da sie ja genauso gut als Samenkörner dienen könnten. Eine sehr gute und gesunde Möglichkeit des Rohverzehrs ist das Keimen.

Während des Keimprozesses verändern sich die Inhaltsstoffe in positiver Hinsicht: der Energiewert nimmt ab, der Vitamingehalt steigt (je nach Vitamin bis zu 300%) und die im rohen Zustand unverträglichen Samenbestandteile werden verdaulich. Somit können die Keimlinge einen wichtigen Beitrag zur besseren Vitaminversorgung leisten. Man kann sie nicht nur frisch oder konserviert kaufen, sondern auch problemlos selbst ziehen. Geeignet sind fast alle Getreidesorten, Hülsenfrüchte und andere Samen, wie Sonnenblumenkerne, Kresse, Rettich und Alfalfa. Als Keimgefäße dienen der **Frische-Servierer**, der **Sieb-Servierer** oder für kleinere Mengen die **Frau Holle**.

## 6. Nur falsches Fett verhindert fit

Der alte Streit, ob nun Butter oder Margarine besser sei, ist immer noch nicht beendet. Fest steht aber, daß die meisten unter uns zuviel Fett zu sich nehmen und dann auch noch das falsche, denn Fett ist nicht gleich Fett. Übergewicht, erhöhte Blutfettwerte, Leber- und Gallenerkrankungen hängen eng mit dem zu hohen Fettverzehr zusammen. Dafür verantwortlich sind vor allem die versteckten tierischen Fette, wie sie z. B. in Wurst, Fleisch oder Schmalzgebäck enthalten sind. Dies sind auch sehr oft minderwertige Fette, da sie keine mehrfach ungesättigten Fettsäuren enthalten, die für den menschlichen Körper unentbehrlich sind, und auf die es bei der Auswahl des richtigen Fettes ankommt.

Sie sollten demnach unbedingt den hochwertigen pflanzlichen Fetten den Vorzug geben, da sie Hauptlieferanten dieser lebensnotwendigen Fettbestandteile sind. Hier sind es hauptsächlich die naturbelassenen Öle, allen

voran Sonnenblumen-, Distel- und Weizenkeimöl, die man für Salate verwenden sollte, da die wichtigen Fettsäuren bei einer Erhitzung teilweise zerstört werden. Hochwertige Pflanzenmargarine und auch mal ein Stückchen Butter zum Kochen, bei einer gleichzeitigen Einschränkung der tierischen Fette, kann auch zu größerem Wohlbefinden und mehr Gesundheit führen, vielleicht entsprechend den Prinzipien: viel Brot – wenig Belag, oder: viel Beilagen – wenig Fleisch.

## **7. Einsatz von pflanzlichen Bindemitteln**

Suppen und Saucen, die seither mit der traditionellen Fett-Mehlschwitze oder Einbrenne eingedickt wurden, sind passé. Besser für die Figur und damit die Gesundheit ist ein kalorienarmes und leichteres Binden. Mit den neuen rein pflanzlichen Bindemitteln lassen sich Suppen, Saucen und Desserts fast kalorienfrei binden. Sie bestehen aus Johannisbrotkernmehl und enthalten nur Eiweiß und unverdauliche Kohlenhydrate, sind cholesterin- und purinfrei und enthalten fast kein Salz. Schon mit einem Gramm läßt sich  $\frac{1}{4}$  l Flüssigkeit, mit oder ohne Aufkochen und gleichmäßig eingestreut, cremig binden. Da diese Bindemittel geschmacksneutral, sehr ergiebig und überall einsetzbar sind, erleichtern sie es, Kalorien zu sparen und ermöglichen somit ein gesünderes und moderneres Kochen.

## **8. Jodsalz und Meersalz**

Allgemein herrscht in unserer Bevölkerung ein nicht zu vernachlässigender Jodmangel, der sich in erster Linie durch eine krankhafte Vergrößerung der Schilddrüse äußert. Bei Jodmangel funktioniert die Bildung des Schilddrüsenhormons nicht mehr richtig, was Müdigkeit, Konzentrationsschwäche und Entwicklungsstörungen zur Folge haben kann.

Seefisch, der zu den guten Jodlieferanten zählt, kann aber das Problem nicht allein lösen. Zur Gesunderhaltung von Schilddrüse und für einen normalen

Stoffwechsel ist eine Nahrungsergänzung mit Jod zu empfehlen. Deswegen sollte das natriumhaltige Kochsalz gegen jodiertes Speisesalz ausgetauscht werden. Ausgehend von einem durchschnittlichen Tagesbedarf bei Erwachsenen von 0,15 mg Jod würde der Verzehr von 5 g jodiertem Speisesalz mit 0,1 mg zur Bedarfsdeckung beitragen.

Inzwischen gibt es auch jodiertes Meersalz, das im Vergleich zum Siedesalz noch mehr Mineralstoffe enthält.

Insgesamt sollte man jedoch auch hier vorsichtig sein und nicht denken oder handeln: viel hilft viel. Besonders bei Bluthochdruck ist eine eingeschränkte Salzzufuhr angezeigt, wobei in diesem Fall jodiertes Kräutersalz oder natriumreduzierte Produkte zu empfehlen sind.

## **9. Vorteil von Sojaprodukten**

Eine weitere wichtige Empfehlung für eine gesunde Ernährung lautet: weniger Fleisch, mehr pflanzliche Lebensmittel.

Da aber das Fleisch einer unserer wichtigsten Eiweißlieferanten ist, aber andererseits auch viele unerwünschte Begleitstoffe enthält, wie Purine und Cholesterin – muß bei einem Austausch ein sinnvoller Ersatz gefunden werden. Da liegt es nahe, auf die Sojabohne und Sojaprodukte als eiweißreichste Pflanze zurückzugreifen, zumal wir sie sonst nach einem Umweg als Futtermittel durch das Tier verzehren würden. Da aber die Sojabohne nicht ganz so einfach zuzubereiten und roh auch für den Menschen unverträglich ist, gibt es inzwischen verschiedene Produkte auf dem Markt. Außer den ganzen Bohnen, die man gekocht in einem Eintopf verwenden könnte, sind die gekeimten Bohnen – Sojakeimlinge –, eine wichtige Ergänzung. Sojaprodukte sind der Tofu, ein quarkähnlicher geschmacksneutraler Sojakase, der aus gemahlenen Bohnen gewonnen wird und nudelähnliche Sojaprodukte aus 100% Soja («Sojalini»), die wie Teigwaren zubereitet werden. Überraschte Tischgenossen werden Sie haben, wenn Sie anstatt Fleisch einmal vegetarische Alternativen auf den Tisch bringen, wie beispielsweise

Frnkadellen und Gulasch aus Sojafleisch, das ebenfalls aus gemahlenden Bohnen hergestellt wird.

Alle diese Nahrungsmittel vereinen die wunschenswerten Vorteile, wie guter Eiweißgehalt, geringer Fettanteil, hoher Ballaststoffgehalt, sehr geringer Cholesterinwert und keine Purine.

Mit Hilfe dieser Produkte, aber auch anderer Hülsenfrüchte, ist eine fleisch-arme und gesunde Ernährung sehr gut möglich.



## 10. Anders süßen

Der Zucker steht mehr denn je im Kreuzfeuer der Kritik. Gemeint ist hierbei der isolierte Haushaltszucker, der nur Kalorien enthält und sonst nichts. Allgemein wird bei uns zuviel davon verbraucht, sei es als Zucker im Kaffee oder als versteckter Zucker in Getränken, Gebäck, Süßigkeiten und Konserven. Eng mit diesem »Zuviel« an Zucker sind die weitverbreiteten Gesundheitsstörungen, wie Karies, Diabetes, Übergewicht, Mineralstoff- und Ballaststoffmangel verbunden – und wer möchte diese Probleme schon haben? In der vollwertigen und gesunden Ernährung geht es in erster Linie darum, den Zuckerverbrauch zu senken, langsam seinen Geschmackssinn umzugewöhnen und somit wieder sensibler und weniger süß zu schmecken. Alternative Naturprodukte verdrängen den überflüssigen und ungesunden raffinierten Industriezucker. Birnen- oder Apfeldicksäfte, Honig, Ahornsirup, Trockenfrüchte oder Süßholz (in kleinen Mengen) können zum leichten Süßen verwendet werden. Bei diesen Produkten ist der Zucker, wie er in seiner natürlichen Verbindung vorkommt, konzentriert und enthält außerdem noch wertvolle Enzyme, Vitamine und Mineralstoffe. Aber auch mit diesen »Süßungsmitteln« sollten Sie sparsam umgehen.



## 11. Zitruschalen als Aromageber

Oft wandert sie noch in den Abfall, dabei ist die Zitronenschale ein hervorragender Geschmacksträger, den man öfters mitverwenden sollte. Sie unterstreicht den Eigengeschmack vieler Speisen und gibt oft den letzten Pfiff. Beim Kauf sollten Sie aber darauf achten, nur **unbehandelte Früchte** zu nehmen, denn Zitrusfrüchte werden meistens stark gespritzt.

## 12. Vorsichtiger Umgang mit Räucher- und Pökelware

Mit Schlagzeilen wie »Gift im Essen« wird heutzutage oft mehr Panik gemacht, Angst verbreitet und verunsichert, anstatt mit objektiven Fakten zu informieren.

Trotzdem gibt es Ansatzpunkte und Möglichkeiten, wo jeder für sich selbst etwas tun kann, denn der Umweltschutz beginnt im eigenen Körper. Dieser Selbstschutz gegen Schadstoffe aus der Lebensmittelverarbeitung betrifft auch den vorsichtigen Umgang mit Räucher- und Pökelware. Beim Räuchern und Grillen von Fleischprodukten mit Holz entstehen die krebserregenden Benzpyrene, wobei die Rückstandsmenge abhängig vom jeweils gewählten Verfahren ist. Deswegen sollte der Verzehr von stark geräucherten (schwarzgeräucherten) Fleischwaren eingeschränkt werden. Da die Benzpyrene vor allem auch beim Grillen entstehen, sollten folgende Punkte beachtet werden:

- Gerät mit senkrecht gestelltem Holzkohlebehälter verwenden,
- Grillgut erst auflegen, wenn Kohle gut durchgeglüht ist,
- vermeiden, daß Fett auf die Kohle tropft.

Eine weitere Gefahrenquelle stellt das in der Fleischwarenproduktion sehr häufig verwendete Nitritpökelsalz dar. Es wird außer zur Konservierung eingesetzt, um die appetitlich rote Farbe und den typischen Pökelschmack zu erzielen.

Der Nachteil dabei ist, daß es mit bestimmten Eiweißstoffen reagiert und sich dabei die gefährlichen, krebserregenden Nitrosamine bilden. Das gleiche geschieht in besonders starkem Ausmaß, wenn über 170 Grad erhitzt wird, wie etwa beim Grillen oder Braten.

### 13. Wie man Trockenkräuter attraktiver macht

Leider verwechseln viele Leute das eigentliche Würzen mit der oft übermäßigen Hinzugabe von natrumhaltigem Kochsalz, das bekanntermaßen bei zu hohem Konsum für Bluthochdruck und damit verbundene Herz-Kreislauf-Erkrankungen mitverantwortlich sein kann. Außerdem übertönt zuviel Salz vielfältige Geschmackseindrücke, und darum wäre es doch oft schade. Bevorzugen Sie deshalb frische und getrocknete Kräuter und Gewürze.



Da die geschmacks- und duftgebenden Substanzen in den Kräutern und Gewürzen ätherische Öle sind, lösen sie sich besonders gut in fetthaltigen Lebensmitteln. So ist beispielsweise das Ansetzen von Wurzölen eine attraktive Form der Geschmacksverbesserung, die sich im **Panorama-Behälter, Campanile** oder **Schlemmerkännchen** als Geschenkidee eignet. Dafür werden getrocknete Lorbeer-, Salbei-, Rosmarin- oder Estragonblätter in gute Pflanzenöle gegeben, und nach einiger Zeit ergeben sich sehr aroma-

tische Würzöle, die jedem Salat ein i-Tüpfelchen aufsetzen. Auch für Mannaden und Glasuren, mit denen Fleisch und Fisch bestrichen und aromatisiert werden, eignen sich die Trockenkräuter sehr gut. Frische Kräuter sollten dagegen auch eher frisch verwendet oder tiefgekühlt werden. Würzessige bereitet man ausschließlich mit frischen und nicht mit getrockneten Kräutern zu. Auch sie lassen sich eingetuppt gut verschenken.

## 14. Getreideprodukte quellen lassen

Wie schon erwähnt, sollte das Getreide als wertvolles, doch etwas in Vergessenheit geratenes Lebensmittel, wieder mehr in den Mittelpunkt gestellt werden. Gerade bei einer kohlenhydratbetonten Ernährung, wie sie auch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, sollten mehr Vollkornprodukte gegessen werden, wobei wir nicht gleich Vegetarier oder »Kömdlfresser« werden müssen. Das volle Korn liefert aber nicht nur Kohlenhydrate, sondern auch die wichtigen B-Vitamine, Ballaststoffe, wertvolles Eiweiß und Mineralstoffe. Gerade im rohen, unverarbeiteten Zustand sind diese wertgebenden Inhaltsstoffe am besten erhalten.

Außer den vorne erwähnten Keimlingen bietet sich der Verzehr von eingeweichten, gequollenen Getreidekörnern im ganzen oder geschroteten Zustand an.

Mit Hilfe des Wassers werden die Getreideprodukte aufgeschlossen, die Stärke quillt auf, Schleim bildet sich, sie werden leichter kaufähig und damit besser verträglich. Gerade für die Ballaststoffe, die ein Vielfaches ihres Gewichtes an Wasser aufnehmen müssen, um bei der Verdauung richtig zu wirken, ist das sehr wichtig.

Einen groben Weizenschrot über Nacht im **Sieb-Servierer** oder in der **Frau Holle** im Kühlschrank in Wasser einweichen (Verhältnis ca. 1:2–3), am Morgen abtropfen lassen und mit zerkleinertem Obst der Saison, knackigen Nüssen und frischer Milch vermischen. Das schmeckt prima und bringt die notwendige Energie und Ausdauer für einen erfolgreichen Tag.

Auch wenn Sie ganze Getreidekörner oder andere ähnliche Produkte für Aufläufe, Eintöpfe, Salate, Füllungen oder Puffer zubereiten wollen, ist zu empfehlen, diese am Abend vorher im **Sieb-Servierer** mit der doppelten Menge Wasser anzusetzen und über Nacht im Kuhlschrank einweichen zu lassen. Dadurch verkürzt sich die anschließende Garzeit erheblich.

## 15. Zum Essen muß man auch trinken

Ohne Wasser geht im Leben und im Körper nichts, denn Wasser hat viele Funktionen, wie lebenswichtiger Nahrstoff, Lösungs- und Transportmittel und außerdem regelt es die Körpertemperatur. Immerhin bestehen wir zu 60–70% aus Wasser! Das sieht man auch daran, daß man mehrere Tage ohne Essen, aber nur einen Tag ohne Trinken auskommen kann.

Viele Menschen trinken jedoch zu wenig, worüber sich unsere Nieren als »Wasserwerk« wenig freuen. Sie sollten also täglich mindestens 1–1,5 Liter Flüssigkeit zu sich nehmen, abhängig von der körperlichen Aktivität und dem Klima. Dabei ist nicht nur das »wieviel«, sondern auch das »was« wichtig.

Als Durstlöscher und auch wegen ihres geringen Kaloriengehaltes sehr gut geeignet sind Mineralwasser (wobei man hier auf einen niederen Natriumwert – unter 350 mg/l – achten sollte), verdünnte Obst- und Gemüsesäfte, leicht gesüßte Kräuter- und Fruchteees – schwarzer Tee, Kaffee und alkoholische Getränke dagegen nur in Maßen. Wenn in einem Gericht einmal Alkohol verwendet wird, keine Angst, er verflüchtigt sich beim Kochen.

Sehr empfehlenswert sind auch milchsäure Getränke, wie Gemüsemoste oder Brotgetränke. Die in ihnen enthaltene Milchsäure wirkt stoffwechselaktivierend und beeinflußt positiv die Darmfunktion. Auch Milch sollte eher als Lebensmittel und nicht als alltägliches Getränk angesehen werden.

## Vorratshaltung – Frischhalten und Einfrieren von Vollwertkost

Die vollwertige, gesunde Ernährung hält in immer mehr Küchen Einzug. Vollwertige Gerichte sind jedoch bei Beachtung einiger Grundregeln leicht herzustellen. Die hierzu verwendeten Lebensmittel sollen möglichst frisch und naturbelassen sein, damit die lebenswichtigen Inhaltsstoffe nicht verlorengehen.

- \* In der Vollwertküche ist, neben frischem Obst, Gemüse, frischen Salaten und Kräutern, das Getreide ein wichtiger Bestandteil. Weizen, Roggen, Gerste, Dinkel, Grünkern und Hirse bleiben eingetuppt in den Behältern des **Kompakt-Systems** lange frisch und trocken. Das Getreide wird in der Vollwert-Küche frisch gemahlen verwendet. Es wird entweder mit einer eigenen Getreidemühle frisch gemahlen oder man kann auch Vollkornmehl in kleinen Mengen kaufen. In den **Eidgenossen** kann Vollkornmehl einige Zeit aufbewahrt werden.
- \* Haferflocken, Naturreis, Hülsenfrüchte, Samen, Nüsse, Hefeflocken und Trockenobst gehören auch zur Vollwerternährung. Alle Trockenvorräte bleiben im **Kompakt-System** trocken und frisch, weder Feuchtigkeit noch Insekten können eindringen. Mit TUPPERWARE stehen vollwertige Vorräte jederzeit zur Verfügung. Das Kompakt-System ist platzsparend und übersichtlich stapelbar.
- \* Bei der Vorratshaltung von frischem Obst, Salaten, Gemüse, Kräutern und Sprossen sind TUPPERWARE-Behälter im Kühlschrank und Tiefkühlgerät unerläßliche Helfer. Nur durch sachgerechte Aufbewahrung bleiben Frische und Vitamine weitgehend erhalten. Salate bleiben im **Frische-Pavillon**, Kräuter im **Kleinen** oder **Großen Kompaktus** und größere Mengen Gemüse und Obst im **Super-Star**, im **Picnic-Star** oder in der **Salat-Schüssel** im Kühlschrank einige Tage frisch und vitaminreich. Möhren, Sellerie, Weiß- und Rotkohl oder Rote Bete eignen sich eingetuppt für eine längere Bevorratung.
- \* In der Vollwertküche wird auf konservierte Lebensmittel weitgehend verzichtet. Eine Ausnahme ist das Tiefkühlen, die einzige Konservie-



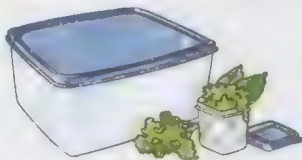




rungsart, bei der Nährwert, Vitamine, Textur und Geschmack weitgehend erhalten bleiben.

Neben der Frische von Obst und Gemüse ist für die Qualitätserhaltung die richtige Verpackung ausschlaggebend.

Die **Tupperware-Gefrier-Behälter** erfüllen alle Anforderungen, die an eine gute Gefrier-Verpackung gestellt werden. Die dicht schließenden Deckel der **Tupperware-Gefrier-Behälter** schützen die Lebensmittel vor Nährwertverlust, vor dem Austrocknen, vor Gefrierbrand und vor Geruchsubertragung. TUPPERWARE hat für jedes Lebensmittel die richtige Größe, vom **Mini-Gefrier-Behälter (80 ml)**, z. B. für kleine Mengen Kräuter oder Knoblauchzehen, bis zum **Gefrier-Jumbo** mit 6,5 l Inhalt für große Portionen. Gefrorenes Obst und Gemüse wie frisches verwenden, Fleisch schonend im **Sieb-Servierer** auftauen.



- \* Weitere wichtige Zutaten bei der vollwertigen Ernährung sind Sprossen und Keime. Sie gelten als Frischgemüse, die jederzeit, auch im Winter, in ein paar Tagen im **Sieb-Servierer, Frische-Servierer** oder in der **Frau Holle** selber gezogen werden können.

Samen darin einige Stunden einweichen, anschließend das Wasser völlig ablaufen lassen – mit dem Sieb- bzw. Gittereinsatz geht das mühelos – gut durchspülen und an einen warmen Ort stellen. Die Keimdauer beträgt je nach Samen 2–6 Tage. Während dieser Zeit 2–3mal täglich abspülen und abtropfen lassen, damit vermeidet man Schimmelbildung und die Samen werden befeuchtet. Eingetupperte Keimlinge halten sich 3–4 Tage im Kühlschrank frisch.

- \* Abwechslung in den Speiseplan bringt Tofu, ein Quark, der aus Sojabohnen hergestellt wird. Er ist besonders eiweißreich und kalorienarm. Eingetuppt, mit Wasser bedeckt, bleibt er im Kühlschrank in der **Wunder-Schüssel** mindestens 8 Tage frisch, wenn man das Wasser täglich wechselt.
- \* TUPPERWARE sorgt dafür, daß vollwertige Nahrungsmittel bis zum Verzehr bei sachgerechter Vorratshaltung frisch, nährstoff-, vitamin- und mineralstoffreich immer zur Verfügung stehen. Und für fertige Speisen bietet TUPPERWARE außerdem eine Fülle formschöner und praktischer Servierbehälter. Ihre TUPPERWARE-Beraterin wird Ihnen gerne auf Ihrer Heimführung weitere Produkte vorstellen und Ihnen mit frischen Ideen für eine gesunde und vollwertige Ernährung Freude bereiten.

## Reinigung und Pflege

Zum Spülen und Reinigen erst kaltes, dann warmes Wasser mit handelsüblichen Spülmitteln verwenden. Scheuernde Reinigungsmittel wie Stahlschwämme oder scharfe Küchenwerkzeuge zerkratzen die Oberfläche.

Alle seit dem 19. Oktober 1981 gelieferten TUPPERWARE-Produkte sind garantiert spülmaschinenbeständig. Sie sollten jedoch in den oberen Korb der Spülmaschine eingeräumt werden.

Beachten Sie auch die besonderen Pflegeanleitungen für die TUPPERWARE-Klarsicht-Behälter.

Setzen Sie die TUPPERWARE-Produkte keinen höheren Temperaturen als +90°C und keinen niedrigeren als 45°C aus. Füllen Sie kein heißes Öl oder siedendes Fett hinein.

TUPPERWARE-Behälter nicht im Mikrowellenherd benutzen, dafür gibt es spezielle TUPPERWARE-Produkte. Geschlossene Behälter nicht der prallen Sonne aussetzen.

Bei sachgemäßer Behandlung bleiben die TUPPERWARE-Produkte ein Leben lang funktionstüchtig und bereiten der Hausfrau viel Freude bei der Trokenvorratshaltung, beim Frischhalten und Einfrieren, beim Vorbereiten, Kochen, Backen und Servieren.

## Hinweise und Abkürzungen



Dieses Zeichen garantiert, daß das Material dieser TUPPERWARE-Produkte für Lebensmittel bestimmt ist.

Wer vollwertig und gesund kochen will, benötigt die richtigen TUPPERWARE-Küchenhelfer. Bitte die Mengenangaben beachten, genau abmessen bzw. abwägen und nur frische Lebensmittel – in TUPPERWARE aufbewahrt und frischgehalten – verwenden. So steht einer gesunden Ernährung nichts im Wege.

Die Rezeptangabe ist für 4 Personen, wenn nicht ausdrücklich eine andere Angabe gemacht ist.

Hier noch die **Abkürzungen:**

EL	= Eßlöffel
TL	= Teelöffel
g	= Gramm
kg	= Kilogramm
ml	= Milliliter
l	= Liter
gestr.	= gestrichen
gem.	= gemahlen
kl.	= kleine
Msp.	= Messerspitze

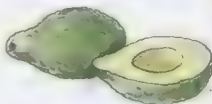


# Salate und Rohkost

## Feldsalat mit Staudensellerie und Ananas

150 g Feldsalat,  
150 g Staudensellerie,  
50 g roten Paprika  
100 g frische Ananas  
50 g Avocadofleisch  
2 EL Sonnenblumenöl,  
2 EL Zitronensaft,  
1 EL Hefeflocken,  
1 Prise weißen Pfeffer,  
1 EL frisch gehackten  
Dill,  
1 TL mittelscharfen

putzen, waschen, in der Salat-Perle abtropfen lassen, zerteilen, bzw. in feine Streifen schneiden.  
mit  
im Mini-Candy pürieren.



Senf dazugeben und eine Mannade herstellen. Die Salatzutaten in die Servierschalen verteilen und mit dem Dressing überziehen, mit

20 g Sonnenblumenkernen,  
Tomatenecken und den  
Staudensellerieblättern garnieren.



Salat-Perle, Raspel-Reibe, Salat-Star, Mini-Candy, Küchensternchen, Küchen-Perle, Servierschalen.

## Delikater Zucchini-Champignonsalat

- 250 g Zucchini putzen, waschen, in der Salat-Perle abtropfen lassen, stifteln.
- 250 g Champignons putzen, waschen, in Scheiben schneiden,
- 50 g Karotten putzen, waschen und auf der Raspel-Reibe in die Clarissa raspeln.
- 1 kleine Zwiebel würfeln.
- 3 EL Sonnenblumenöl mit
- 2 EL Zitronensaft,
- 1 EL Hefeflocken,
- 1 Prise Cayennepfeffer,
- Salz,
- 1 EL frisch gehacktem Basilikum im Mix-Fix gut durchschütteln und über die gemischten Zutaten verteilen.
- Mit ganzen Basilikumblättern garnieren.

**Tupperware** 

Salat-Perle, Raspel-Reibe, Große Clarissa 2.01, Mix-Fix, Küchensternchen, Küchen-Perle







## Erfrischender Sprossensalat

- 100 g Mungobohnen-  
sprossen,  
50 g Alfalfasprossen nach Vorschrift in der Frau Holle keimen lassen.  
200 g Zucchini und  
1 Bund Radieschen putzen, waschen, in Scheiben schneiden.  
150 g saure Sahne mit  
1 EL Zitronensaft,  
1 Prise Jodsalz,  
1 Prise weißen Pfeffer und  
2 EL Ananassaft im Mix-Fix durchschütteln und abschmecken  
Alle Zutaten in der großen Schüssel der Party-  
Sonnen miteinander vermischen, anrichten, mit  
dem Dressing überziehen und mit  
4 Tomatenscheiben und  
4 Eischeiben garnieren.



### Tupperware

Frau Holle, Salat-Perle, Raspel-Reibe, Mix-Fix, Küchen-Perle,  
Küchensternchen, Party-Sonnen

**Mungobohnen** – erbsengroße, olivgrüne Samen, die sehr vitaminreich und aromatisch sind.

**Alfalfa** (Luzerne) – schon lange als Futtermittel bekannt, schmecken mild würzig, enthalten wie alle Hülsenfrüchte viel Eiweiß und sind reich an Vitaminen.

## Sojalini »Indisch«

200 g Sojalinimuscheln ankochen und im Sieb-Servierer bißfest fertig-garen.

1 kleine Zwiebel würfeln,  
150 g rote und grüne

Paprika putzen, waschen, in Streifen schneiden,  
150 g Champignons putzen, waschen und blättrig schneiden,  
150 g Fleischtomaten waschen, Stielansatz entfernen und in Stücke schneiden. Die Zutaten in die Servier-Perle geben.

### Für die Salatsauce:

250 g saure Sahne,  
1 EL Currypulver,  
1 TL scharfen Senf,  
1 EL Mango Chutney,  
1 Prise Cayennepfeffer,  
Jodsalz,

1 Prise gem. Koriander,

1 EL Obstessig

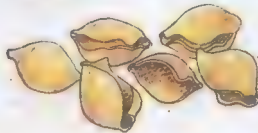
1 TL Honig


2 EL Sesam

2 EL Petersilie,

und  
im Mix-Fix gut durchschütteln und über die Salat-zutaten geben.

kurz anrösten und zusammen mit  
gehackt, bestreuen.



**Tupperware** 

Sieb-Servierer, Raspel-Reibe, Mittl. Servier-Perle 3,0l, Salat-Perle, Mix-Fix, Küchensternchen

**Sojalinimuscheln** sind Teigwaren aus Sojamehl. Sie können aber auch andere Vollkornnudeln verwenden.

## Raffinierter Fenchelsalat

- 400 g Fenchel und  
200 g Chicorée waschen, putzen und in feine Scheiben schneiden,  
1 Berlepsch- oder  
Boskopapfel entkernen, in kleine Stücke schneiden,  
1 Banane in Scheiben schneiden,  
2 Orangen filieren und  
100 g Weinbeeren miteinander vermischen.  
2 EL Mandelblätter kurz anrösten und  
1 EL gehackte Pistazien hinzufügen.

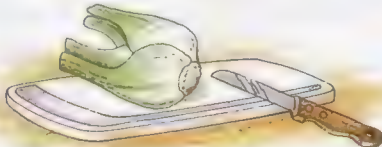
### Für das Dressing:

- 100 ml Schlagsahne im Mini-Candy halbfest schlagen.  
1 EL frischen  
Zitronensaft,  
2 EL frischen  
Orangensaft hinzufügen, mit  
2 EL Blütenhonig süßen und über die Salatzutaten verteilen.



Salat-Perle, Raspel-Reibe, Große Clarissa 2,0l, Küchensternchen,  
Mini-Candy, Küchen-Perle

**Weinbeeren** oder Traubenrosinen sind große, fleischige Rosinen mit  
Kernen.



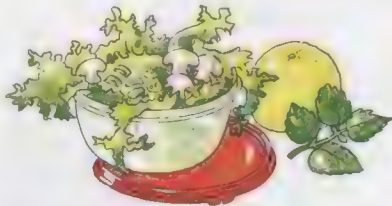


## Grapefruitsalat

- 2 Grapefruits schälen und die Filets ohne Haut herausschneiden,  
150 g Friséesalat waschen, putzen, abtropfen lassen.  
100 g Staudensellerie waschen, putzen, in feine Streifen schneiden,  
100 g Champignons waschen, putzen, blättrig schneiden, Zutaten mi-  
schen und aus  
2 EL Obstessig,  
1 EL Zitronensaft,  
1 EL Honig,  
2 EL Sonnenblumenöl,  
1 Prise Salz, Pfeffer eine Mannade herstellen und über die Salatzutaten  
verteilen. Mit  
1 EL gehackte Zitronen-  
melisse bestreut servieren.

**Tupperware** 

Backunterlage, Raspel-Reibe, Salat-Perle, Küchensternchen,  
Rumpelstilzchen, Mittl Clanssa 1,5l





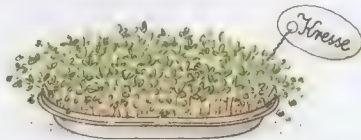
# Suppen

## Gartenfrische Kressesuppe

- 50 g Zwiebeln würfeln.  
200 g frische  
Champignons putzen, waschen, in Scheiben schneiden, mit  
1 EL Zitronensaft beträufeln,  
2 Kästchen Kresse abschneiden, verlesen, waschen und klein hacken.  
1 EL Butter zerlassen. Zwiebeln darin anschwitzen, Champi-  
gnons hinzufügen, mit  
750 ml Fleischbrühe auffüllen, ca. 2 Min. garen. Mit  
Salz, Pfeffer, Muskat-  
nuß abschmecken, gehackte Kresse zufügen, mit  
Kartoffelpüreeflocken (Fertigprodukt) bis zur gewünschten Konsistenz  
binden. Mit  
100 g Crème fraîche verfeinern und servieren.

**Tupperware** 

Raspel-Reibe, Stapel-Quick, Kleine Salat-Perle, Küchen-Perle,  
Küchensternchen, Maßliebchen



## Kerbelcremesuppe

- 150 g *Kartoffeln* waschen, schälen und würfeln,  
50 g *Zwiebeln* in Würfel schneiden.  
1 EL *Butter* zerlassen, Zwiebeln und Kartoffeln anschwitzen  
und mit  
750 ml *Gemüsebrühe* auffüllen, garen und pürieren.  
125 ml *Weißwein* hinzufügen, kurz aufkochen lassen, dann  
100 g *saure Sahne* unterrühren.  
1 Bund *frischen Kerbel*, verlesen, gewaschen und gehackt hinzufügen und  
mit  
1 Prise *Jodsalz*,  
1 Prise *Muskat*,  
1 Prise *weißen Pfeffer* abschmecken und heiß servieren.

**Tupperware** 

Salat-Perle, Backunterlage, Raspel-Reibe, Hit-Parade, Küchensternchen,  
Maßliebchen





## Schaumsüppchen von Kichererbsen mit Basilikum

- 200 g getrocknete Kichererbsen im Sieb-Servierer in Wasser einweichen und über Nacht quellen lassen.
- 100 g Staudensellerie, 100 g Karotten, 50 g Lauch waschen, putzen, in kleine Würfel schneiden, erhitzen, die Gemüsegewürfel darin anschwitzen, die eingeweichten Kichererbsen hinzugeben, mit 2 EL Butter
- 250 ml trockenem Weißwein ablöschen und mit 750 ml Gemüsebrühe auffüllen, mit 1 Lorbeerblatt, Salz, Pfeffer, gem. Koriander würzen und ca. 1 Std. köcheln lassen. Anschließend das Lorbeerblatt entfernen und die Suppe pürieren.
- 100 ml Schlagsahne halbfest schlagen und unterziehen, mit frisch gehacktem Basilikum die Suppe bestreuen.

**Tupperware** 

Sieb-Servierer, Salat-Perle, Backunterlage, Raspel-Reibe, Kleine Clarissa 1,01, Küchensternchen, Maßliebchen, Mini-Candy

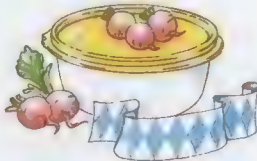


## Bayerische Suppe

- 3 Bund Radieschen von den Blättern trennen und bis zur weiteren Verwendung eintupfern oder als Rohkost zubereiten. Die Blätter verlesen, waschen und grob hacken.
- 1 EL Butter erhitzen,
- 50 g Zwiebeln würfeln, darin anschwitzen und mit
- 750 ml Hefebühe auffüllen, ca. 15 Min. garen. Nach 10 Min. die gehackten Radieschenblätter hinzugeben, mit
- 1 Prise Jodsalz, und
- weißem Pfeffer, Muskatnuß würzen, pürieren und mit
- 100 g Crème fraîche verfeinern.
- Die Suppe mit
- 4 TL frisch gehackter Petersilie bestreut servieren.

Tupperware®

Salat-Perle, Raspel-Reibe, Mittlere Clarissa 1,5 l, Maßliebchen, Küchenstemchen



## Kalte Gurken-Rettich-Suppe

- 1 kg *Salatgurke* schälen, halbieren, entkernen und in Scheiben schneiden.
- 500 g *Rettich* schalen und würfeln, Gurke und Rettich im Candy pürieren.
- 125 ml *süße Sahne* unter ständigem Rühren hinzufügen. mit
- 1 EL *frisch geriebenem Meerrettich*, Jodsalz, gem. *weißem Pfeffer* würzen, und
- 1 Bund *Dill* verlesen, waschen, in der Salat-Perle gut ausschleudern, hacken und hinzufügen.
- 1 Bund *Basilikum*
- 1 *gestr. TL pflanzliches Bindemittel* einstreuen und etwas quellen lassen.
- 4 *Scheiben Vollkorn-toast* in gleichmäßige Würfel schneiden, auf ein Backblech geben und im Ofengrill goldgelb rösten, kurz vor dem Servieren damit bestreuen. Nach Belieben
- 100 g *Räucherlachs* in feine Streifen schneiden und als Einlage in die Suppe geben.

**Tupperware®** 

Backunterlage, Raspel-Reibe, Große Ruhrschüssel, Candy, Maßliebchen, Küchensternchen, Salat-Perle, Salat-Star







## Zucchini-püreesuppe

- 500 g Zucchini waschen, putzen und würfeln. Für die Einlage etwas davon raspeln.
- 150 g Kartoffeln und  
50 g Zwiebeln würfeln,
- 2 Knoblauchzehen grob hacken, mit etwas Salz fein zerreiben, in  
1 EL Butter glasig dünsten, mit  
750 ml Hefebühe auffüllen, garen und pürieren. Die geraspelten  
Zucchini hineingeben, 5 Minuten ziehen lassen.
- 100 ml süße Sahne mit  
2 Eigelb im Rumpelstilzchen verquirlen, in die Suppe geben, nicht mehr aufkochen lassen.
- 1 Bund Basilikum hacken und hinzufügen, mit  
weißem Pfeffer und  
Muskatnuß abschmecken und servieren.

**Tupperware** 

Salat-Perle, Raspel-Reibe, Küchensternchen, Wunder-Schüsselsatz,  
Maßliebchen, Rumpelstilzchen



## Holsteiner Steckrübensuppe

- 750 g *Steckrüben*,  
 150 g *Karotten* waschen, putzen, in Würfel schneiden.  
 50 g *Zwiebeln* würfeln und in  
 2 EL *Butter* glasig anschwitzen, mit  
 1 l *Fleischbrühe* auffüllen.  
 2 *Lorbeerblätter*,  
 4 *Petersilienstengel*,  
 1 Stück *Räucherknö- chen oder -schwarte* für die Dauer der Garzeit hinzufügen, danach wie-  
 der herausnehmen und anschließend die Suppe  
 pürieren.  
 120 ml *süße Sahne* im Mini-Candy halbfest schlagen und beifügen. Mit  
*Rauchsalz, Pfeffer,*  
*gem. Piment,*  
*Muskatnuß* abschmecken.  
 Vor dem Servieren mit  
 1 TL *gehackter*  
*Petersilie* bestreuen.



**Tupperware®** 

Salat-Perle, Backunterlage, Raspel-Reibe, Mittl. Servier-Perle 3,0l,  
 Küchensternchen, Maßliebchen, Mini-Candy

**Steckrüben** oder Kohlrüben sind Speiserüben mit gelbem Fleisch und  
 einem süßlich-würzigen Geschmack. Sie sind kalorienarm.

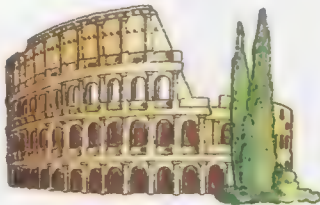


## Römische Kürbissuppe

- 750 g Kürbisfleisch und  
50 g Zwiebeln würfeln.  
100 g Karotten waschen, putzen und würfeln.  
2 EL Butter erhitzen und alles zusammen darin anschwitzen.  
Mit  
150 ml Weißwein ablöschen, mit  
500 ml Gemüsebrühe auffüllen und garen. Mit  
1 EL Obstessig,  
1 TL Zitronensaft,  
1 TL Curry, Zucker,  
1 Prise Cayennepfeffer abschmecken und pürieren. Mit  
100 g Crème fraîche verfeinern.  
100 g Kürbiskerne grob hacken, in  
1 EL Olivenöl kurz anrösten und vor dem Servieren die Suppe  
damit garnieren.

**Tupperware** 

Raspel-Reibe, Große Servier-Perle 4,0 l, Maßliebchen, Küchensternchen,  
Küchen-Perle





## Lauch-Paprika-Suppe mit roten Linsen

- 300 g *Lauch* putzen, waschen, in feine Streifen schneiden.  
Einige Lauchstreifen für die Einlage beiseite legen.
- 2 grüne *Paprikaschoten* halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden.
- 50 g *Zwiebeln* würfeln.
- 50 g *Karotten* putzen, fein würfeln.
- 100 g *rote Linsen*,  
2 EL *Butter* erhitzen, die Zutaten darin kurz anschwitzen und mit
- 750 ml *Gemüsebrühe* auffüllen, mit
- 1 TL *abgeriebener Zitronenschale*,
- 1 TL *frisch gehacktem Estragon*,
- Salz, Cayennepfeffer* abschmecken und ca. 15 Min. köcheln lassen, anschließend pürieren. Mit
- 100 ml *süßer Sahne* verfeinern.
- Die Lauchstreifen in heißem Wasser blanchieren, abtropfen lassen, als Einlage in die Suppe geben.

**Tupperware** 

Salat-Perle, Raspel-Reibe, Wunder-Schüsselsatz, Maßliebchen,  
Küchensternchen, Küchen-Perle

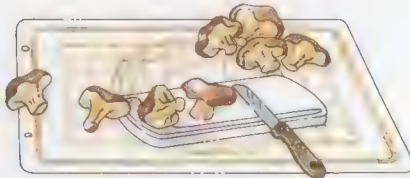


## Austernpilzcremesuppe

- 500 g Austernpilze waschen, putzen und grob würfeln.  
2 EL Margarine erhitzen,  
50 g Zwiebelwürfel und  
2 Knoblauchzehen, mit etwas Salz zerdrückt, hinzufügen und glasig  
anschwitzen, die Austernpilze hinzugeben und mit  
500 ml Gemüsebrühe auffüllen, garen und pürieren. Mit  
3 EL Sherry,  
1 TL frisch gehacktem  
Majoran,  
1 TL rosa Pfeffer fein zerdrückt, abschmecken und mit  
100 g Crème fraîche vor dem Servieren verfeinern.

**Tupperware** 

Salat-Perle, Raspel-Reibe, Große Clarissa 2,0l, Maßliebchen,  
Küchensternchen



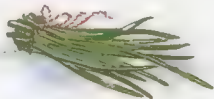
## Süßkartoffelcremesuppe

- 500 g *Süßkartoffeln* waschen und schälen,  
50 g *Lauch* waschen,  
50 g *Zwiebeln* schalen, alles in feine Würfel, bzw. Streifen schneiden.  
1 EL *Butter* im Topf zerlaufen lassen, Zwiebeln, Lauch und die Süßkartoffelwürfel kurz darin anschwitzen, mit  
750 ml *Gemüsebrühe* auffüllen, mit  
Salz, Pfeffer,  
gem. Kümmel,  
Muskatnuß würzen, garen und pürieren.  
100 ml *süße Sahne* im Mini-Candy halbfest schlagen und unterrühren, anrichten und mit  
1 EL *gehacktem Schnittlauch* bestreut servieren.

### Tipperwune

Salat-Perle, Raspel-Reibe, Hit-Parade, Kuchensternchen, Maßliebchen,  
Mini-Candy

**Süßkartoffel** – auch **Topinambur** oder Erdbirne genannt – ist eine violette Knolle, hat einen süßlichen Geschmack. Sie wird verwendet und zubereitet wie die Kartoffel.







## Karotten-Rettichcreme

150 g Karotten und  
100 g Rettich waschen, putzen, in Würfel schneiden und für die  
Garnitur je etwas raspeln.  
50 g Zwiebeln würfeln, in  
1 EL Butter anschwitzen, Gemüsewürfel hinzufügen und mit  
750 ml Gemüsebrühe auffüllen, garen und puneren. Mit  
100 ml süßer Sahne verfeinern und mit  
Salz, Pfeffer,  
gem. Koriander abschmecken.

### **Zum Garnieren:**

4 EL süße Sahne, im Mini-Candy geschlagen, die Karotten- und Ret-  
tichraspeln sowie  
1 EL frisch geschnittene Schnittlauchringe auf die Portionen verteilen.

**Tipperwano** 

Salat-Perle, Raspel-Reibe, Wunder-Schusselsatz, Maßliebchen, Mini-Candy,  
Küchenstemchen



## Gemüsebrühe-Grundrezept

1 kg Gemüse, je nach  
Jahreszeit (Sellerie,  
Lauch, Petersilien-  
wurzel, Karotten,  
Spargelschalen)

waschen, putzen und in kleine Stücke schneiden,  
mit

2 Zwiebeln, geschält und gewürfelt, in

4 EL Butter dünsten.

3 l Wasser hinzufügen. Mit

1 Lorbeerblatt,

3 Pfefferkörnern und

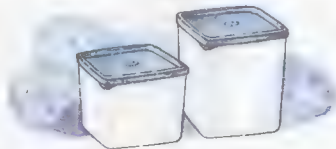
3 Pimentkörnern würzen. Ca. 40 Minuten kochen lassen. Die Brühe  
abseihen und mit

Kräutersalz abschmecken. Auf Vorrat portionsweise einfrieren.

**Tupperware** 

Salat-Perle, Backunterlage, Raspel-Reibe, Küchensternchen, Maßliebchen,  
Goldregen, Candy, Tupperware-Gefrier-Behälter

**Tip:** Man kann auch Gemüsestrünke und Blätter verwenden, die als  
Gemüse zu holzig bzw. hart sind. Ist keine Gemüsebrühe vorrätig, so sind  
Hefebrühe- oder Gemüsebrüheextrakt aus dem Reformhaus eine Alter-  
native.



# Frischgemüse – raffiniert gefüllt

## Gefüllte Champignons

- 12 große Champignons waschen, putzen, Stiele herausdrehen, mit  
Zitronensaft beträufeln.  
200 g Tatar mit  
1 Ei,  
50 g Zwiebelwürfeln,  
30 g geriebenem  
Emmentaler,  
20 g Kapern,  
1 TL gehackter  
Petersilie,  
1 TL gehacktem  
Thymian,  
Cayennepfeffer und  
Kräutersalz würzen und miteinander vermengen.  
Die Masse in die Champignonköpfe einfüllen,  
1 EL Vollkornsemmel-  
brösel und  
50 g Emmentaler,  
gerieben, miteinander vermischen und darüberstreuen.  
Butterflöckchen obenauf setzen und im Backofen ca. 10 Minuten  
überbacken.



**Tupperware** 

Salat-Perle, Küchen-Perle, Große Rührschüssel, Raspel-Reibe,  
Küchenstemchen

## Rotkrautwickel mit feiner Blutwurstfüllung

*8 Rotkrautblätter* im Sieb-Servierer mit kochendem Wasser überbrühen, die Rippen entfernen und gut abgetropft auf der Backunterlage ausbreiten.

*500 g geräucherte Blutwurst* schälen und mit dem Messer fein zerkleinern.

*2 saure Äpfel* schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und in feine Blättchen schneiden.

*50 g Zwiebeln* würfeln.

*50 g Rosinen* einweichen, gut abtropfen lassen.

*1 EL Butter* erhitzen, die Zwiebelwürfel glasig schwitzen, die Äpfel, Rosinen und Blutwurst dazugeben, nur kurz erhitzen. Mit

*1 Prise Jodsalz,*


*1 Prise Koriander,*

*1 TL gehacktem*

*Majoran* würzen und auf die ausgebreiteten Rotkrautblätter verteilen.

Fest zu Rouladen rollen, in eine gefettete Auflaufform setzen, mit

*250 ml Gemüsebrühe* angießen und bei 180 Grad ca. 30 Min. im Ofen garen.

**Tupperware** 

Sieb-Servierer, Backunterlage, Raspel-Reibe, Mittl. Clarissa 1,5 l, Kleine Salat-Perle, Kleine Clarissa 1,0 l, Küchensternchen, Maßliebchen

## Pikante Auberginenhälften

- 4 *Auberginen* waschen, putzen, halbieren und aushöhlen, mit  
*Zitronensaft* beträufeln, das Fruchtfleisch fein würfeln.  
 2 EL *Olivenöl* erhitzen.  
 400 g *mageres Lammhack* hinzufügen und anbraten.  
 50 g *Zwiebeln* würfeln,  
 4 *Knoblauchzehen* schälen, mit Salz zerdrücken, Fruchtfleischwürfel  
 und  
 6 *Tomaten* im Sieb-Servierer überbrühen, häuten, würfeln,  
 zum Fleisch hinzugeben und mit  
 1 *Prise Piment*,  
 1 *Prise Zimt*,  
 1 TL *gehacktem frischen Thymian*,  
 weißem gem. *Pfeffer* würzen und in die ausgehöhlten Auberginen  
 füllen.  
 3 *Eier* im Mini-Candy aufschlagen, mit  
 1 EL *Paprikamark* verrühren und über die Füllung gleichmäßig ver-  
 teilen. Mit  
 100 g *geriebenem Emmentaler* bestreuen.  
 Die Auberginen mit etwas Brühe aufgießen und im  
 Backofen ca. 20 Minuten fertiggarren.



**Tupperware**

Salat-Perle, Raspel-Reibe, Backunterlage, Küchen-Perle, Große  
 Clarissa 2,0l, Kuchensternchen, Mini-Candy





## Wirsingroulade mit Geflügelhack

- 8 Wirsingblätter im Sieb-Servierer mit kochendem Wasser überbrühen, die Rippen entfernen und gut abgetropft auf der Backunterlage ausbreiten.
- 600 g Hähnchenbrustfilet durch den Fleischwolf drehen.
- 2 Scheiben Weizenvollkorntoast einweichen und gut ausdrücken.
- 50 g Zwiebeln würfeln.
- 1 TL Ingwerpulver, 1 EL Currypulver, 1 Prise Cayennepfeffer, 1 Prise Jodsalz, 1 Prise gem. Koriander, Toast und Gewürze mit dem Geflügelhack vermischen. mit
- 2 Eiern gut verrühren und auf die Wirsingblätter verteilen. Fest zu Rouladen rollen, in eine gefettete Auflaufform setzen, mit
- 250 ml Geflügelbrühe angießen und bei ca. 180 Grad ca. 30 Min. im Ofen garen. Soweit erforderlich den Fond als Sauce eindicken.




Ingwer

**Tupperware** 

Sieb-Servierer, Backunterlage, Große Rührschüssel, Kleine Clarissa 1,0l, Mamsell, Küchensternchen, Maßliebchen

## Gefüllte Kohlrabi

- 8 Kohlrabi* waschen, schälen und bißfest garen, aushöhlen und das Fruchtfleisch im Candy pürieren.
- 150 g Rinderhack* dazugeben,
- 1 Boskopapfel* schälen, entkernen, in kleine Stücke schneiden.
- 1 Ei,*
- 150 g saure Sahne,*
- Jodsalz, Pfeffer* und
- gehackte Petersilie* im Mix-Fix gut durchschütteln, mit dem Kohlrabi-püree vermischen und die Masse in die ausgehöhlten Kohlrabi füllen. Die Kohlrabi in eine feuerfeste Form setzen.
- 250 ml Gemüsebrühe* und
- 100 ml süße Sahne* im Mix-Fix vermischen, die Kohlrabi damit angießen und im Backofen bei ca. 170 Grad ca. 25 Min. garen.

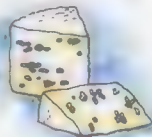
**Tupperware** 

Salat-Perle, Backunterlage, Candy, Raspel-Reibe, Kl. Clarissa 1.01, Mix-Fix, Maßliebchen



## Gefüllte Fenchelschiffchen

- 4 große Fenchelknollen waschen, putzen, 12 Schiffchen daraus schneiden und in leichtem Salzwasser blanchieren. Den Rest des Fenchels in kleine Streifen schneiden.
- 50 g Zwiebeln würfeln,
- 2 Knoblauchzehen grob hacken, mit Salz zerdrücken,
- 2 Tomaten im Sieb-Servierer mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, entkernen und das Fleisch würfeln, in
- 1 EL Butter nacheinander die Zwiebelwürfel, Knoblauch, Fenchelstreifen, Tomaten anschwitzen, mit
- 1 TL gehacktem Majoran,
- 1 Prise weißem Pfeffer,
- 1 Prise Paprika,
- 1 TL gehackter Zitronenschale würzen, mit
- 100 g Blauschimmelkäsewürfeln verrühren.
- 80 g Pinienkerne hacken, anrösten und hinzufügen. Mit
- 100 ml Gemüsebrühe auffüllen, bei leichter Hitze den Käse schmelzen lassen und die Füllung in die vorbereiteten Schiffchen füllen.
- Im Backofen bei 180 Grad ca. 20 Min. backen.



**Tipperware** 

Salat-Perle, Raspel-Reibe, Backunterlage, Wunder-Schüsselsatz, Sieb-Servierer, Küchensternchen, Maßliebchen



## Zucchini mit Hirse-Paprikafüllung

- 4 Zucchini waschen, putzen, der Länge nach halbieren, die Kerne entfernen.  
Die Zucchini leicht salzen und knackig dünsten.
- 30 g Hirse in  
100 ml Gemüsebrühe ca. 20 Min. kochen.
- 150 g gelbe Paprika waschen, putzen, würfeln,  
100 g Porree waschen, putzen, in feine Ringe schneiden.  
1 EL Butter erhitzen, Porree und Paprika darin anschwitzen, mit
- Jodsalz, Muskatnuß,  
weißem gem. Pfeffer abschmecken, mit der Hirse mischen und in die Zucchinihälften füllen.
- 200 g Crème fraîche in die Hit-Parade-Schüssel geben, mit  
80 g gehackten  
Walnüssen verrühren, über die gefüllten Zucchinihälften verteilen und im Backofen bei 180 Grad ca. 20 Min. überbacken.

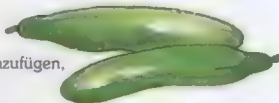
**Tipperwiese** 

Salat-Perle, Backunterlage, Maßliebchen, Raspel-Reibe, Hit-Parade, Küchensternchen



## Gurken mit Grünkernfüllung

- 150 g *Grünkern* über Nacht im Sieb-Servierer einweichen, Einweichwasser abschütten. In
- 250 ml *Gemüsebrühe* ca. 20 Minuten quellen und danach abkühlen lassen.
- 50 g *Zwiebeln* und
- 50 g *Karotten* würfeln,
- 50 g *Lauch* in feine Streifen schneiden, zusammen in
- 2 EL *Butter* anschwitzen, vom Feuer nehmen, abkühlen lassen, mit
- 125 g *Magerquark* verrühren,
- 50 g *Sonnenblumenkerne* angeröstet hinzufügen,
- 1 Ei und
- 1 TL *gehackte Petersilie* beigeben, mit
- Jodsalz, Pfeffer* abschmecken und alles zusammen mit dem Grünkern mischen.
- 2 *Salatgurken* waschen, schälen, der Länge nach halbieren, die Kerne entfernen und die vorbereitete Masse einfüllen. Mit
- 100 g *geriebenem Emmentaler* bestreuen und in einer feuerfesten Form im Ofen bei 180 Grad ca. 20 Min. backen.



**Tupperware** 

Sieb-Servierer, Maßliebchen, Raspel-Reibe, Mittl. Clarissa 1,5 l,  
Backunterlage, Küchensternchen

\* **Grünkern** ist unreif geernteter, gedarrter Dinkel. Er kann ganz, gemahlen oder geschrotet verarbeitet werden, eignet sich aber nicht zum Backen.

## Mangoldroulade mit Dinkel-Walnußfüllung

- 4 Mangoldblätter waschen und blanchieren,  
50 g Zwiebeln würfeln, in  
2 EL Olivenöl anschwitzen.  
200 g Dinkelschrot hinzufügen, mit  
400 ml Gemüsebrühe aufgießen und ca. 20 Min. kochen, in den Sieb-Servierer schütten, abtropfen und abkühlen lassen.  
80 g Walnüsse grob hacken und ohne Fett kurz anrösten.  
1 Bund Kerbel verlesen, waschen und hacken.  
150 g Quark,  
1 TL Koriander,  
1 Prise Jodsalz,  
1 EL Hefeflocken. Alle Zutaten in der Sieb-Servierer-Schüssel vermischen, mit dem Dinkel glatt verrühren und die Masse auf den vorbereiteten Mangoldblättern verteilen und zu Rouladen formen, in eine gefettete Auflaufform setzen, mit  
250 ml Gemüsebrühe angießen, im Backofen bei 180 Grad ca. 30 Min. garen.

**Tupperware®** 

Sieb-Servierer, Raspel-Reibe, Küchensternchen, Maßliebchen, Salat-Perle,  
Backunterlage







## Sesamzucchini

4 größere Zucchini waschen, putzen, der Länge nach halbieren, aus-  
höhlen, leicht salzen, in wenig Wasser knackig  
dünsten.

50 g Zwiebeln würfeln, in  
1 EL Butter glasig schwitzen,

300 g eingefrorene Erbsen hinzufügen, mit

125 ml Gemüsebrühe auffüllen, mit

gem. weißem Pfeffer,

Muskatnuß,

Jodsalz

würzen, garen und im Candy mit dem Mixstab  
purieren. Die Zucchinihälften in eine feuerfeste  
Form geben, mit dem Erbsenpüree bestreichen,  
mit

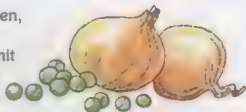
100 g geriebenem

Emmentaler

4 EL Sesam

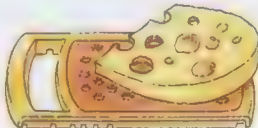
bestreuen und überbacken.

in der Pfanne goldgelb rösten und gleichmäßig  
über die Zucchini verteilen.



**Tupperware** 

Salat-Perle, Raspel-Reibe, Backunterlage, Küchensternchen, Maßliebchen.  
Candy



## Spitzkohlröllchen mit Geflügelfüllung

- 8 große Spitzkohl-  
blätter waschen, mit kochendem Wasser im Sieb-Servier-  
er überbrühen und gut abtropfen lassen.
- 400 g Putenschnitzel, in kleine Stücke schneiden.
- 200 g Champignons waschen, putzen, kleinhacken,
- 50 g Zwiebeln würfeln,
- 2 Knoblauchzehen mit Salz zerdrücken,
- 1 EL Butter erhitzen, das Fleisch, die Zwiebeln, Knoblauch,  
Champignons anschwitzen, mit  
gehackt,
- 1 EL Petersilie,
- 1 TL Pastetengewürz,
- 1 Prise Cayennepfeffer,
- 1 Prise gem. Nelken und  
Jodsalz würzen und abkühlen lassen.
- 4 EL süßer Sahne, Das Fleisch und die Pilzmasse im Candy mit dem  
20 g Vollkornsemmel- Mixstab pürieren, mit  
bröseln,
- 1 Eiweiß verrühren, gleichmäßig auf die ausgebreiteten  
Spitzkohlblätter verteilen, fest zu 8 Rouladen zu-  
sammenrollen, in eine feuerfeste Form setzen, mit  
250 ml Geflügelbrühe angießen und im Backofen bei 180 Grad ca.  
35 Min. garen.



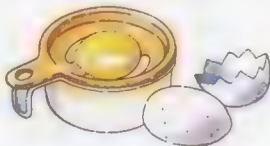
Sieb-Servierer, Backunterlage, Raspel-Reibe, Wunder-Schüsselsatz,  
Küchenstemchen, Candy, Küchen-Perle, Maßliebchen

## Spinatkartoffeln

- 4 große Kartoffeln gründlich waschen, einzeln auf Alufolie legen, jede mit  
1 EL Kümmel bestreuen, einschlagen und ca. 50 Min. bei 200 Grad Celsius im Backofen garen. Von den fertigen Kartoffeln einen Deckel abschneiden, das Kartoffelfleisch herausholen und pürieren.  
300 g Rahmspinat nach Vorschrift auftauen lassen, mit  
50 g Zwiebelwürfeln in  
1 EL Butter anschwitzen.  
2 TL gehackten Schnittlauch hinzufügen, zusammen mit dem Kartoffelmus vermischen, mit  
2 Eigelb verrühren, mit  
Muskatnuß und  
Kräutersalz würzen und in die ausgehöhlten Kartoffeln füllen. In eine feuerfeste Form setzen und im Backofen bei 180 Grad ca. 15 Min. fertig backen.

**Tupperware** 

Salat-Perle, Küchensternchen, Backunterlage, Sieb-Servierer, Raspel-Reibe, Mini-Candy, Kuchen-Perle





# Pfannengerichte – Eintöpfe – Ragouts

## Feuerpfanne mit Kichererbsensprossen

- 2 Knoblauchzehen schälen, grob hacken, mit  
Jodsalz zerdrücken,  
100 g Staudensellerie und  
100 g Karotten waschen, putzen, in feine Streifen schneiden.  
1 kl. Dose Bambus-  
sprossen stifteln, zusammen mit  
2 EL Butter anschwitzen.  
350 g Kichererbsen-  
sprossen abspülen, abtropfen lassen und hinzufügen.  
10 g Chinapilze nach Vorschrift einweichen, abtropfen lassen, in  
Streifen schneiden und beifügen, mit  
250 ml Gemüsebrühe auffüllen, mit  
1 TL Chinagewürz,  
1 TL Currypulver,  
1 Msp. Ingwerpulver,  
2 EL Sojasauce würzen, ca. 15 Min. köcheln lassen.  
Mit  
1 TL frischem Thymian und  
1 TL frischem  
Basilikum, gehackt, bestreuen und servieren.



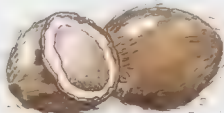
Raspel-Reibe, Salat-Perle, Große Ruhrschüssel, Kleine Salat-Perle, Kleine  
Clarissa 1,0l, Maßliebchen, Küchensternchen

## Exotische Linsen

- 100 g Zwiebeln in Würfel schneiden,  
2 Knoblauchzehen putzen, in Scheiben schneiden, mit  
1 Prise Jodsalz zerdrücken und zusammen mit  
1 EL Butter anschwitzen.  
150 g rote Linsen waschen, abtropfen lassen, zu den Zwiebeln geben, mit  
1 EL Curry,  
2 EL Mango-Chutney würzen, mit  
750 ml Hefebühe auffüllen, ca. 40 Min. weiterkochen lassen.  
200 g Karotten,  
200 g Lauch waschen, putzen, in feine Scheiben schneiden, zu den Linsen geben,  
50 g Kokosraspeln einstreuen und ca. 10 Min. weiterkochen lassen, mit  
1 Prise Jodsalz,  
1 Prise Muskatnuß,  
1 Prise Cayennepfeffer abschmecken, anrichten und mit weiteren  
50 g Kokosraspeln bestreut servieren.

Tipperware 

Raspel-Reibe, Kuchensternchen, Goldregen, Maßliebchen, Salat-Perle,  
Mittl. Servier-Perle 3,01







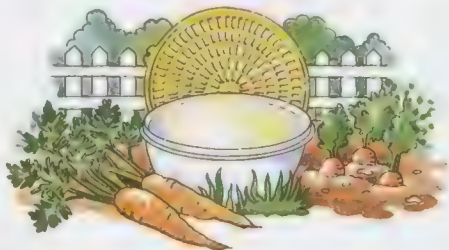


## Gemüsepuffer

- 500 g Karotten waschen, putzen und auf der Raspel-Reibe fein raspeln.  
250 g Sojasprossen waschen, abtropfen lassen.  
4 Eigelb,  
120 g Magerquark,  
70 g Hirseflocken,  
1 Prise Jodsalz,  
1 Prise weißer Pfeffer.  
1 EL gehackte Petersilie miteinander vermischen,  
4 Eiweiß im Mini-Candy steifschlagen und unterheben.  
Aus dem Teig in heißem Pflanzenfett kleine Puffer  
ausbacken, dazu eine Sauce Remoulade reichen.

**Tupperware** 

Salat-Perle, Raspel-Reibe, Große Ruhrschüssel, Küchen-Perle,  
Küchensternchen, Mini-Candy

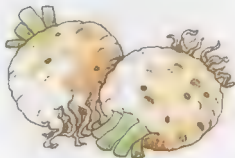


## Sellerieschnitzel

- 2 große Sellerieknollen* waschen, schälen, in 1 cm dicke Scheiben schneiden, mit  
*etwas Zitronensaft* beträufeln, in wenig Wasser bißfest garen, gut abtropfen lassen,  
*etwas weißen Pfeffer,*  
*Paprika, Curry,*  
*Oregano und Jodsalz* mischen, die Selleriescheiben damit würzen.  
*100 g Vollkornsemmel-*  
*brösel* mit  
*feingeriebener*  
*Zitronenschale* vermischen,  
*2 Eiweiß* mit etwas Wasser verquirlen, die marinierten Selleriescheiben darin wenden, anschließend mit den Bröseln panieren. In der Pfanne  
*2 EL Pflanzenfett* erhitzen und die Schnitzel darin goldgelb braten.

**Tupperware®** 

Salat-Perle, Raspel-Reibe, Große Servier-Perle 4.0l, Küchen-Perle, Rumpelstilzchen, Picnic-Teller



## Karottinis

400 g Karotten,  
250 g Kartoffeln  
80 g Walnußkerne

3 Eier,  
3 EL Vollkornmehl,  
1 TL abgeriebene  
Orangenschale,  
1 Prise Jodsalz

waschen, putzen, raspeln,  
grob hacken.



im Mix-Fix durchschütteln, zusammen mit dem geraspelten Gemüse vermengen und Puffer daraus formen.

2 EL Pflanzenfett

in der Pfanne erhitzen und die Karottinis goldgelb ausbacken.

100 g Crème fraîche

mit

Zimtzucker

vermischen, über die fertigen Karottinis verteilen.

## Tipperware®

Salat-Perle, Raspel-Reibe, Mittl. Servier-Perle 3,0 l, Mix-Fix,  
Küchensternchen, Backunterlage, Hit-Parade





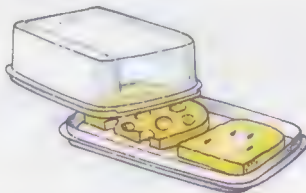
## Saftige Käsetaler



- 750 g Kartoffeln waschen, schälen, fein raspeln,  
50 g Zwiebeln würfeln,  
100 g Porree waschen, putzen, in feine Streifen schneiden.  
1 Bund Schnittlauch waschen, in feine Röllchen schneiden.  
100 g geriebenen  
Emmentaler,  
50 g geriebenen  
Greyerzer und  
2 Eier im Mix-Fix durchschütteln. Alle Zutaten miteinander vermengen, mit  
1 Prise Cayennepfeffer,  
1 Prise Muskatnuß,  
1 Prise Jodsalz würzen, Taler davon formen.  
2 EL Pflanzenfett in der Pfanne erhitzen, die Taler darin goldgelb ausbacken. Dazu z. B. Tomatensalat servieren.

**Tupperware**

Salat-Perle, Raspel-Reibe, Große Ruhrschüssel, Mix-Fix, Backunterlage

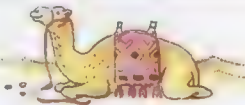


## Orientalischer Hirsetopf

- 200 g Hirse in  
2 EL Öl anschwitzen, mit  
750 ml Gemüsebrühe auffüllen, ca. 25 Min. köcheln lassen.  
250 g Auberginen waschen, putzen, in fingerdicke Scheiben schneiden, leicht salzen, abtropfen lassen.  
2 grüne Paprikaschoten waschen, vierteln, entkernen, in Streifen schneiden,  
2 Fleischtomaten waschen, im Sieb-Servierer überbrühen, häuten, in Würfel schneiden,  
750 g neue Kartoffeln im Wasser gut bursten, ungeschält würfeln,  
2 Knoblauchzehen schälen, grob hacken, mit  
Jodsalz zerdrücken. Hirse mit dem Knoblauch und  
½ TL Cayennepfeffer abschmecken, die Kartoffeln zugeben, in eine Auflaufform füllen, ca. 30 Min. zugedeckt garen.  
100 g Schafskäse in kleine Würfel schneiden, mit Tomaten und Paprika in  
1 EL Margarine anschwitzen, mit  
1 EL Kräuter der  
Provence würzen, unter die Hirse rühren und weitere 15 Min. offen garen.

**Tipperwäre** 

Küchensternchen, Maßliebchen, Salat-Perle, Raspel-Reibe, Große Servier-Perle 4,0 l, Sieb-Servierer, Küchensternchen





## Lamm-Bohnen-Eintopf



- 800 g mageres Lammfleisch würfeln, im Sieb-Servierer mit kochendem Wasser überbrühen, kalt abspülen, abtropfen lassen.
- 200 g Zwiebeln in Ringe schneiden,
- 6 Knoblauchzehen grob hacken und mit etwas Salz zerdrücken, in glasig anschwitzen, das Fleisch und 250 g rote Feuerbohnen, über Nacht eingeweicht, hinzugeben, mit 2 l Fleischbrühe auffüllen und ca. 45 Minuten garen.
- Mit 1 TL Bohnenkraut, 1 TL Majoran, 1 Prise Pfeffer abschmecken.
- 300 g Kartoffeln waschen, putzen, in Würfel schneiden, sowie 200 g Porree waschen, putzen, in feine Ringe schneiden, 250 g grüne Brechbohnen hinzufügen und weitere 20 Minuten garen.
- 3 EL frischer Petersilie, Vor dem Servieren mit gewaschen und gehackt, bestreuen.

### Tipperware

Sieb-Servierer, Salat-Perle, Raspel-Reibe, Wunder-Schüsselsatz, Küchensternchen, Maßliebchen







## Auberginentopf

- 2 Bund Frühlings-  
 zwiebeln waschen, putzen und in zentimeterdicke Ringe  
 schneiden.  
 600 g Auberginen waschen, würfeln und mit  
 Zitronensaft beträufeln, in  
 4 EL Olivenöl zuerst die Zwiebelringe anschwitzen, dann die Au-  
 berginen zugeben, mit  
 250 ml Gemüsebrühe auffüllen. Mit  
 1 TL Currypulver,  
 1 EL Sojasauce,  
 1 Prise Salz, Pfeffer abschmecken und ca. 20 Minuten garen lassen.  
 200 g gehackte  
 Cashewnüsse in der Pfanne leicht anrösten,  
 1 Banane würfeln und beides zu den Auberginen geben. Bis  
 zur gewünschten Konsistenz mit einem  
 pflanzlichen  
 Bindemittel eindicken und nochmals abschmecken, anrichten  
 und mit  
 4 EL Crème fraîche und  
 4 TL gehackter  
 Zitronenmelisse bestreut servieren.



Salat-Perle, Backunterlage, Raspel-Reibe, Große Clarissa 2.0l, Küchen-  
 Perle, Maßliebchen, Küchensternchen

## Deftiger Eintopf mit Huhn

- 4 Hähnchenkeulen abwaschen, trockentupfen, die Knochen auslösen und grob würfeln. In einem Topf erhitzen, die Fleischstücke darin anbraten.
- 2 EL Olivenöl erhitzen, die Fleischstücke darin anbraten.
- 2 Knoblauchzehen schälen, grob hacken, mit etwas Salz zerdrücken, zusammen mit
- 100 g Zwiebeln, in Scheiben geschnitten, hinzugeben.
- 400 g dicke Bohnen mit
- 400 g Kartoffeln, geschalt und in Scheiben geschnitten, hinzufügen, mit
- 500 ml Gemüsebrühe auffüllen. Mit
- 1 TL Kräuter der Provence,
- 1 TL weißen Pfeffer,
- ½ TL Bohnenkraut würzen und ca. 20 Min. kochen lassen.
- 400 g Tomaten im Sieb-Servierer mit kochendem Wasser überbrühen, hauen, vierteln und weitere 5 Minuten köcheln lassen. Mit
- 1 EL Petersilie, gewaschen und gehackt, bestreuen und servieren.

**Tupperware** 

Backunterlage, Raspel-Reibe, Kuchensternchen, Maßliebchen, Sieb-Servierer



## Fisch-Ingwer-Risotto

- ½ frische Ingwerwurzel* schälen, fein raspeln, die Hälfte mit  
*1 TL Currypulver* und  
*1 Prise Cayennepfeffer* vermischen.  
*2 Knoblauchzehen* mit Salz zerdrücken. Die Zutaten mit  
*100 g Crème fraîche* vermischen.  
*750 g Seeteufel-*  
*oder Kabeljaufilet* in gleichmäßige Würfel schneiden, mit  
*1 EL Zitronensaft* beträufeln und ca. 30 Min. in der Crème fraîche-Sauce marinieren.  
*1 Zwiebel* in Würfel schneiden, in  
*1½ EL Butter* anschwitzen,  
*200 g Naturreis* hinzufügen, mit  
*1 l Gemüsebrühe* auffüllen und ca. 20 Min. köcheln lassen  
Dann die marinierten Fischwürfel zum Reis geben.  
*4 Fleischtomaten* im Sieb-Servierer überbrühen, abziehen, entkernen, würfeln und dazugeben. Mit  
*1 TL frischem Estragon,*  
*gehackt,* und der anderen Hälfte der  
*Ingwerraspeln* bestreuen. Die Zutaten vorsichtig mit dem Reis vermischen und weitere 15 Min. zugedeckt garen.

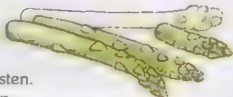


Raspel-Reibe, Wunder-Schüsselsatz, Kuchen-Perle, Küchenstemchen,  
Maßliebchen, Sieb-Servierer



## Weizenkeimragout mit Spargel

- 150 g Weizen im Sieb-Servierer 2 Tage keimen lassen, abspülen und in  
 500 ml Gemüsebrühe ca. ½ Std. köcheln lassen, abseihen.  
 400 g grünen Spargel, waschen, schälen, in 3 cm lange Stücke schneiden,  
 400 g weißen Spargel mit wenig  
 Wasser und  
 1 EL Butter,  
 1 Prise Salz,  
 1 Prise Zucker ca. 15 Min. dünsten.  
 100 g Zuckerschoten waschen, putzen,  
 100 g Staudensellerie waschen, in Streifen schneiden und das Gemüse  
 ca. 5 Min. mitdünsten, auf ein Sieb schütten, ab-  
 tropfen lassen und anrichten.  
 Aus  
 2 EL Butter und  
 2 EL Weizen-  
 vollkornmehl eine Schwitze herstellen, mit der abgeseihten Ge-  
 müsebrühe bis zur Saucendicke auffüllen, mit  
 und  
 2 EL Crème fraîche  
 1 TL gehackter  
 Zitronenmelisse verfeinern, mit Salz und Pfeffer abschmecken, den  
 gegarten Weizen in die Sauce geben und über das  
 angerichtete Gemüse gießen.



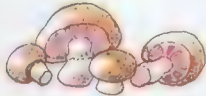
**Tipperwune** 

Sieb-Servierer, Maßliebchen, Salat-Perle, Backunterlage, Raspel-Reibe,  
 Mittl. Servier-Perle 3,0l, Kuchensternchen

## Karelischer Pfeffertopf

(Foto Seite 86–87)

- 800 g Sojafleisch nach Vorgabe im Sieb-Servierer in Wasser einweichen, gut abtropfen lassen, in  
2 EL Pflanzenfett scharf anbraten.  
250 g Zwiebeln schälen, fein gewürfelt hinzugeben, zusammen mit  
den  
250 g Champignons, gewaschen, geputzt, gewürfelt, und den  
250 g Senfgurken, in feine Stücke geschnitten, kurz anschwitzen, mit  
250 ml Weißwein und  
250 ml Gemüsebrühe ablöschen, mit  
4 TL schwarzem Pfeffer,  
1 TL Senfpulver,  
1 Prise Salz,  
200 g Preiselbeer-  
kompott abschmecken und ca. 15 Min. garen lassen.  
Mit  
100 g Crème fraîche verfeinern und mit einem kalorienfreien  
pflanzlichen  
Bindemittel zur gewünschten Konsistenz binden.



Tipperware® 

Sieb-Servierer, Raspel-Reibe, Hit-Parade, Maßliebchen, Küchensternchen









## Gesundes Sprossencurry

- 300 g Mungobohnen,  
150 g Linsen im Sieb-Servierer bzw. in der Frau Holle 3–4 Tage  
vorher nach Vorschrift keimen lassen.
- 2 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen und  
300 g Tofu, abgetropft und in Würfel geschnitten, anbraten.  
100 g Zwiebeln in Scheiben schneiden, zusammen mit  
2 Knoblauchzehen, geputzt, grobgehackt und mit  
etwas Jodsalz zerdrückt, hinzufügen.  
Mungobohnen und Linsenkeimlinge waschen, ab-  
tropfen lassen, hinzugeben.
- 100 g Lauch,  
100 g Staudensellerie putzen, waschen, in Streifen schneiden, hinzufü-  
gen, im Sieb-Servierer überbrühen, enthäuten,  
vierteln und beifügen. Mit
- 500 ml Gemüsehefe-  
brühe auffüllen, mit  
½ TL Kreuzkümmel,  
½ TL Koriander,  
½ TL Cayennepfeffer,  
1 TL Curry würzen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Mit  
2 EL Crème fraîche und  
2 TL Zitronensaft verfeinern und mit  
2 EL Schnittlauch-  
röllchen bestreut servieren.



Sieb-Servierer, Küchensternchen, Raspel-Reibe, Salat-Perle, Maßliebchen,  
Küchen-Perle

# Toasts – Gratins – Aufläufe

## Fränkischer Apfeltoast

- 4 Scheiben Vollkorn-toast toasten, auf ein Backblech legen.  
3 Äpfel schälen, entkernen, raspeln.  
1 EL Margarine in einer Pfanne erhitzen, die Äpfel darin glasig schwitzen,  
3 Eier im Mix-Fix verquirlen, mit  
1 Prise Salz, Pfeffer, Zucker würzen, unter die Äpfel rühren und stocken lassen, auf die Toastbrotscheiben verteilen. Mit  
2 EL Vollkorn-Semmelbrösel bestreuen.  
4 Scheiben Chesterkäse darüberlegen und unter dem Grill bis zur goldgelben Farbe überbacken.



**Tupperware** 

Backunterlage, Fleißiges Lieschen, Küchensternchen, Mix-Fix



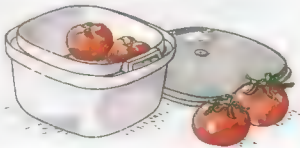
## Sprossentoast

- 4 Tomaten im Sieb-Servierer überbrühen, häuten, entkernen und in kleine Würfel schneiden.
- 1 Zwiebel würfeln,
- 1 Knoblauchzehe schälen, grob hacken und mit Jodsalz zerdrücken.
- 1 EL Butter in der Pfanne zerlassen, die Zutaten glasig dünsten, mit
- 2 EL Sojasauce,
- 2 EL Tomatenketchup,
- 1 TL Paprika,
- 1 TL Currypulver,
- 1 Prise Salz würzen.
- 200 g Sojabohnen-keime waschen, dazugeben und kurz mitdünsten.
- 4 Scheiben Vollkorntoast toasten, die Masse darauf verteilen, mit 100 g geriebenem Emmentaler bestreuen, goldgelb überbacken.



**Tupperware** 

Sieb-Servierer, Raspel-Reibe, Hit-Parade, Küchensternchen, Kleine Salat-Perle





## Pfälzer Zwiebeltoast

- 100 g *durchw. Speck* in kleine Würfel schneiden, in einer Pfanne erhitzen.
- 100 g *Zwiebeln* in Scheiben schneiden,
- 200 g *Lauch* putzen, waschen, in Ringe schneiden und zum Speck geben, kurz mitschwitzen.
- 2 *Knoblauchzehen* schälen, grob schneiden und mit
- Jodsalz zerdrücken.
- 1 *Bund Petersilie*,
- 1 *Bund Schnittlauch* verlesen, waschen, kleinschneiden und mit dem Knoblauch unter die Lauch/Zwiebelmischung rühren.
- 2 *Eier* im Mix-Fix verquirlen, mit
- 100 g *geriebenem Emmentaler* vermischen und unter die Masse heben, mit
- 1 *Prise Salz, Pfeffer*,
- 1 *Msp. Muskat*,
- 1 *Msp. gem. Kümmel* würzen.
- 4 *Scheiben Vollkorntoast* toasten, die Masse darauf verteilen und bei Oberhitze überbacken.

**Tupperware** 

Raspel-Reibe, Wunder-Schüsselsatz, Salat-Perle, Mix-Fix

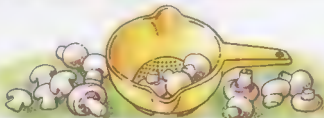


## Champignon-Spinat-Gratin

- 400 Blattspinat waschen, putzen und im Sieb-Servierer mit kochendem Wasser überbrühen, abtropfen lassen und grob hacken.
- 100 g Zwiebeln würfeln, in  
1 EL Butter anschwitzen, die Hälfte davon zu dem Spinat geben, mit  
3 EL Crème fraîche verrühren, mit  
Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuß würzen.  
Die anderen Zwiebeln mit  
150 g frischen Champignons, gewaschen, geputzt und in Scheiben geschnitten, vermischen, kurz erhitzen, mit  
Jodsalz, Pfeffer würzen.  
Spinat und Champignons abwechselnd in eine ausgefettete Gratinform füllen.
- 75 g Vollkornsemmelbrösel und  
75 g Parmesankäse vermischen, darüberstreuen und im vorgeheizten Ofen bei ca. 180 Grad 20 Min. backen.

**Tupperware** 

Sieb-Servierer, Raspel-Reibe, Küchensternchen, Goldregen, Teigschaber



## Buntes Gemüsegratin

- 400 g Kartoffeln,  
 200 g Kohlrabi und  
 200 g Möhren waschen, schälen und in Scheiben schneiden.  
 200 g Frühlings-  
 zwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden.  
 200 g Zuckerschoten waschen, putzen.  
 Eine Gratinform mit  
 Butter ausfetten. Gemüse abwechselnd einschichten.  
 200 g Crème fraîche mit  
 3 Eiern und  
 1 Prise Jodsalz, Pfeffer,  
 je 1 Bund Petersilie,  
 Schnittlauch, gewaschen, gehackt, im Mix-Fix vermischen, über  
 das Gemüse verteilen, mit Alufolie abdecken, ca.  
 40 Min. im Backofen garen.  
 Danach die Folie entfernen und  
 50 g Vollkornbrösel mit  
 50 g geriebenem  
 Emmentaler vermischen, über das Gemüse streuen und grati-  
 nieren. Zusammen mit einer Tomatensauce ser-  
 vieren.



Salat-Perle, Backunterlage, Raspel-Reibe, Wunder-Schüsselsatz, Hit-Parade, Mix-Fix

**Zuckerschoten** – auch Kaiserschoten sind Erbsenschoten ohne die zähe Innenhaut von Perlerbsen. Die Samen sind nicht ausgebildet.



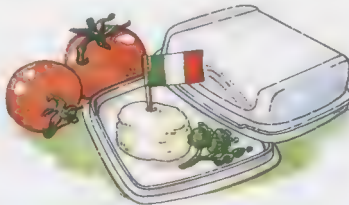


## Soja-Pizza

- 280 g Sojapuffer  
(Fertigprodukt) nach Vorschrift zubereiten, 4 Puffer formen, in  
2 EL Pflanzenfett von beiden Seiten goldgelb braten, nebeneinan-  
der auf ein Backblech legen.
- 250 g gekochten  
Schinken in Würfel schneiden.
- 4 Tomaten im Sieb-Servierer überbrühen, häuten, entkernen  
und in Würfel schneiden.
- 1 Bund Petersilie waschen, hacken, nacheinander auf die Puffer ver-  
teilen, mit
- Jodsalz, Pfeffer,  
Majoran würzen,
- 150 g Mozzarella, in dünne Scheiben geschnitten, darüber verteilen.  
Unter dem vorgeheizten Grill überbacken.

**Tupperware** 

Mittlere Clarissa 1,5l, Küchensternchen, Raspel-Reibe, Kleine Clarissa 1,0l,  
Kleine Salat-Perle, Teigschaber



## Sprossenauflauf

- 200 g Lauch,  
100 g Sellerie waschen, putzen, in feine Ringe bzw. Streifen schneiden.
- 100 g gekochten  
Schinken in Streifen schneiden.
- 250 g Sojasprossen,  
100 g Radieschen-  
keimlinge waschen,  
50 g Zwiebeln in Ringe schneiden und mit  
2 EL Margarine in einem Topf alles glasig anschwitzen. Mit  
 $\frac{1}{2}$  TL Kräutersalz,  
1 EL Currypulver,  
1 Prise Cayennepfeffer,  
20 ml Sojasauce würzen.
- etwas Margarine Eine Auflaufform mit  
Vollkorn-Semmel-  
bröseln ausstreuen, das Gemüse einfüllen.
- 2 Bananen schälen, in kleine Stücke schneiden, mit  
4 Eiern
- 250 ml süßer Sahne,  
4 EL Kräutersenf,  
100 g Reibkäse im Candy mit dem Mixstab verquirlen und über  
das Gemüse verteilen. Im Backofen bei 200 Grad  
ca. 25 Min. goldgelb backen.

**Tipperwino** 

Salat-Perle, Backunterlage, Große Clarissa 2,0 l, Raspel-Reibe,  
Küchenstemchen, Candy, Teigschaber

## Rote-Bete-Auflauf

- 600 g rote Bete waschen und in leichtem Salzwasser garen, danach die Haut abziehen und in dünne Scheiben schneiden.
- 500 g Rinderhack mit
- 50 g feinen Haferflocken,
- 50 g Magerquark,
- 2 Eiern vermengen, mit
- Jodsalz, Pfeffer abschmecken.
- 250 ml Hefebrühe Rote-Betescheiben und Hackfleischmasse abwechselnd in eine Auflaufform schichten, mit
- 50 g Vollkorn-Semmelbröseln, angießen und mit einer Mischung aus
- 50 g gemahlenden Haselnüssen,
- 2 TL frisch geriebenem Meerrettich bestreuen. Mit einigen
- Butterflockchen bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad ca. 30 Minuten garen.

**Tupperware** 

Salat-Perle, Raspel-Reibe, Mittl Servier-Perle 3,0l, Große Rührschüssel, Teigschaber, Maßliebchen, Küchenstemchen





## Tofu-Lasagne

- 4 Knoblauchzehen schälen, grob hacken, mit  
Jodsalz zerdrücken.
- 100 g Zwiebeln in feine Ringe schneiden.
- 4 EL Olivenöl erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen.
- 400 g Tofu, fein gewürfelt, und  
300 g Blattspinat, aufgetaut und grob gehackt, dazugeben. Mit  
1 TL Cayennepfeffer,  
1 Prise Muskat würzen.  
Aus  
2 EL Butter und  
3 EL Mehl eine Schmitze herstellen, mit  
250 ml Gemüsebrühe auffüllen.
- 1 Becher Joghurt,  
1 TL gehackte Zitronen-  
melisse zufügen, mit  
1 Prise Jodsalz,  
1 Prise weißem Pfeffer würzen und beiseite stellen.
- 400 g Lasagneblätter ca. 5 Min. in kochendem Wasser angaren, kalt abschrecken und trockentupfen.
- Eine ausgefettete Auflaufform zuerst mit einer Schicht Lasagneblätter auslegen, mit der Hälfte der Spinat-Tofumasse belegen und die Hälfte der Sauce daraufgeben, wieder mit Lasagneblättern bedecken, die restliche Spinat-Tofumasse und Sauce darauf verteilen.

Anschließend mit

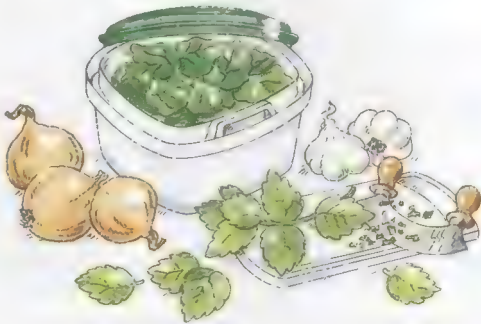
100 g geriebenem

Gouda bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei  
180 Grad ca. 40 Min. backen.

**Tupperware** 

Raspel-Reibe, Küchenstermchen, Sieb-Servierer, Große Rührschüssel,  
Maßliebchen, Salat-Perle, Teigschaber

**Tofu** – wird aus Sojamilch hergestellt, ahnelt Käse, schmeckt mild und ist in  
Reformhäusern und Naturkostläden (oft auch im Supermarkt) erhältlich. Er  
läßt sich vielseitig verwenden.



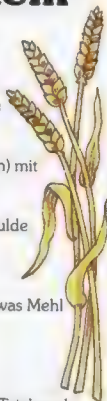
# Gebackenes aus echtem Schrot und Korn

## Gebackener Sonnenblumenstern

- 200 g Sonnenblumenkerne (1 EL davon zum Bestreuen zurücklassen) mit  
50 g Sesam ohne Fett in der Pfanne anrösten, mit  
800 g Weizenvollkornmehl Type 1050 in der Salatschüssel vermischen, eine Mulde bilden.  
80 g Hefe und  
2 TL Honig in  
300 ml warmem Wasser auflösen und in die Mulde geben, mit etwas Mehl vom Rand her verrühren.
- 3 Eier,  
200 g Crème fraîche,  
4 EL Sonnenblumenöl,  
1 Prise Jodsalz auf dem Mehlrand verteilen und zu einer Teigkugel verarbeiten. Ca. 30 Min. verschlossen gehen lassen, den Teig nochmal zusammenkneten. 1 große Kugel formen, auf ein gefettetes Backblech setzen, 7 kleine Kugeln formen und drum herum anordnen.  
1 Eigelb verquirlen, den Teig damit bestreichen, mit  
Sonnenblumenkernen bestreuen. Bei ca. 200 Grad ca. 35 Min. backen.

**Tupperware** 

Drei Julchen, Salatschüssel, Teigschaber, Küchensternchen, Maßliebchen,  
Große Rührschüssel, Rumpelstilzchen, Kleiner Konditor



## Gefülltes Partybrot für Käsefans

500 g Weizen-  
vollkornmehl in die Rührschüssel geben, eine Mulde bilden.  
300 ml Buttermilch, die Hälfte davon erwärmen,  
1 Würfel Hefe und  
1 EL Zucker darin auflösen, in die Mulde geben und mit etwas  
Mehl vom Rand her verrühren. Ca. 15 Min. ver-  
schlossen gehen lassen. Restliche Buttermilch,  
1 Ei und  
1 TL Jodsalz zufügen und einen geschmeidigen Teig herstellen.  
Weitere 15 Min. verschlossen gehen lassen.

### Für die Füllung:

125 g Camembert und  
200 g Goudakäse, in Stücke geschnitten,  
125 g Speisequark, im Candy mit dem Pürierstab zerkleinern.  
125 g Schafskäse  
1 EL Butter,  
1 geriebene Zwiebel,  
1 TL Paprika,  
2 EL frische Kräuter, gehackt, hinzufügen und zu einer Masse verar-  
beiten.



Den Teig ca. 3 cm dick ausrollen, auf ein gefettetes  
Backblech geben, die Käsemasse in die Teigmitte  
geben, den Teig locker darüberfalten und ca.  
10 Minuten gehen lassen.  
Anschließend im Backofen bei ca. 180 Grad  
45 Min. ausbacken und erst im erkalteten Zustand  
anschneiden.

**Tupperware**

Große Rührschüssel, Maßliebchen, Küchensternchen, Raspel-Reibe,  
Candy, Backunterlage, Teigrolle, Servier-Star







## Frühlingsbrot

- 350 g Weizen-  
vollkornmehl und  
150 g fein gemahlene  
Dinkel in die Salatschüssel geben, in der Mitte eine Mulde  
bilden.
- 1 Würfel Hefe und  
1 EL Zucker in  
125 ml lauwarmen  
Milch auflösen, in die Mulde geben, mit etwas Mehl ver-  
rühren und an einer warmen Stelle ca. 15 Min.  
gehen lassen.
- 1 Knoblauchzehe schälen, grob hacken, mit  
1 Prise Jodsalz zerdrücken,  
1 Zwiebel würfeln, in  
3 EL Margarine zusammen anschwitzen.
- 2 EL frischen Dill,  
2 EL frischen Kerbel,  
1 TL frischen Rosmarin,  
Jodsalz, Muskat  
1 TL Fenchel gewaschen und feingehackt, dazugeben. Mit  
und  
würzen, alles zusammen zu einem Teig verarbeiten  
und nochmals ca. 15 Min. verschlossen gehen  
lassen.
- 2 TL Anissamen Den Teig in eine Kastenform geben, mit Salzwasser  
bestreuen und bei ca. 200 Grad ca. 35 Min.  
backen.



Salatschüssel, Küchensternchen, Teigschaber, Maßliebchen, Raspel-Reibe,  
Kühlschrank-Trio, Servier-Star

## Weintraubenkuchen

220 g Vollkornmehl,  
80 g braunen Zucker,  
1 EL Vanillezucker,  
1 Ei,  
1 Prise Salz,  
100 g Margarine oder

Butter und  
100 g gem. Haselnüsse

miteinander in der Rührschüssel verkneten, den Teig  $\frac{1}{2}$  Stunde im Kühlschrank ruhen lassen. Dann  $\frac{1}{4}$  des Teiges ausrollen, in einer gefetteten Springform damit den Boden auslegen und im vorgeheizten Backofen ca. 10 Min. anbacken, auskühlen lassen.

Aus dem restlichen Teig eine Rolle formen und am Springformrand 2 cm hochdrücken.

### Für den Belag:

500 g Weintrauben,  
250 g Sahnequark  
80 g Fruchtzucker,  
2 Eiern

und  
1 Pk Vanillepudding-  
pulver

250 ml süße Sahne

kernlos, waschen, abtropfen lassen und putzen.  
mit

und  
im Candy verrühren.

im Mini-Candy steifschlagen und mit den Weintrauben unter die Quarkmasse heben, gleichmäßig auf dem vorgebackenen Teig verteilen, dann bei ca. 180 Grad weitere 50 Min. backen.

Tupperware 

Große Rührschüssel, Kuchensternchen, Teigschaber, Backunterlage,  
Teigrolle, Salat-Perle, Candy, Mini-Candy, Kleiner Konditor



## Rüblitorte

- 5 Eier mit der Küchen-Perle trennen, Eiklar in den Mini-Candy, Eigelb in den Candy geben, mit
- 100 g Blütenhonig,  
1 Msp. gem. Nelken,  
1 Msp. gem. Zimt und  
25 ml Kirschwasser schaumig schlagen.  
400 g Möhren waschen, putzen, fein raspeln.  
250 g gem. Mandeln,  
Mandelaroma,  
50 g Weizenvollkorn-  
mehl und  
3 EL Speisestärke nacheinander zur Eimasse geben. Eiklar mit  
1 Prise Jodsalz steifschlagen und unterheben, in eine gefettete,  
mit  
1 EL Semmelbröseln ausgestreute Springform füllen, bei 180 Grad ca.  
50 Min. backen.

### Tupperware®

Küchen-Perle, Candy, Mini-Candy, Salat-Perle, Raspel-Reibe, Teigschaber,  
Küchenstemchen, Gourmet



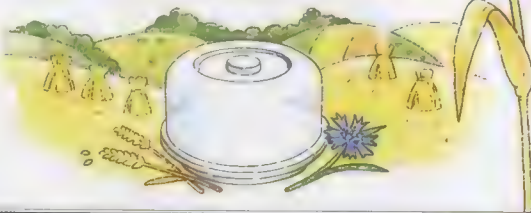


## Vollkorn-Nußkuchen

150 g Butter oder Pflanzenmargarine mit  
 150 g braunem Zucker,  
 1 Ei Vanillezucker, dem Mark  
 1 Vanilleschote und abgeriebener Schale  
 1 Zitrone schaumig rühren,  
 4 Eier nacheinander hinzufügen,  
 400 g Weizenvollkornmehl Type 1050 mit  
 3 TL Backpulver vermischt langsam einstreuen.  
 100 g gem. Haselnüsse und  
 100 g Weinbeeren, gehackt, hinzugeben.  
 Den Teig in eine gefettete, mit  
 3 EL gehackten Sonnenblumenkernen ausgelegte Napfkuchenform füllen.  
 Bei 175 Grad ca. 1 Stunde backen.

**Tipperuno** 

Candy, Küchensternchen, Kuchen-Perle, Mini-Candy, Teigschaber,  
 Baronesse



## Sesamtaler

(Foto S. 113)

125 g Margarine oder  
Butter mit  
150 g braunem Zucker und  
1 Ei im Candy schaumig rühren.

100 g Weizen-  
vollkornmehl,  
50 g getrocknete

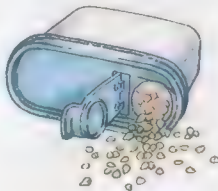
Aprikosen, kleingehackt,  
200 g Sesam und  
3 EL Vollmilch daruntermischen, mit  
 $\frac{1}{2}$  TL Muskatnuß und  
1 Prise Jodsalz würzen. Aus dem Teig kleine, gleichgroße Kugeln

formen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Back-  
blech legen und flach drücken. Bei 160 Grad ca.  
15 Min. backen.



**Tupperware**

Candy, Küchensternchen, Teigschaber, Backunterlage, Stapel-Star





## Müslstangen

125 g Weizenvollkorn-  
mehl Type 1050,  
100 g Weizenschrot,  
1 Pk Trockenhefe,  
1 Prise Jodsalz  
1 EL Bimendicksaft  
150 ml lauwärmer

Buttermilch

und  
mit

in der Rührschüssel zu einem Hefeteig verarbeiten.  
Ca. 15 Min. verschlossen warm stellen und gehen  
lassen.

20 g Backpflaumen  
20 g Aprikosen  
20 g gemahlene

Haselnüsse

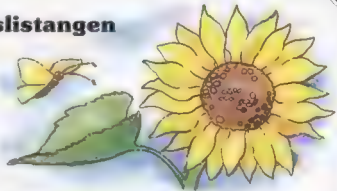
in den Hefeteig einarbeiten. 4 gleichgroße Stan-  
gen rollen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes  
Backblech legen, mit


2 EL Milch

bepinseln, mit

2 EL Sonnenblumen-  
kernen

bestreuen und im Ofen bei 170 Grad ca. 20 Min.  
backen.



**Tupperware** 

Große Rührschüssel, Küchensternchen, Maßliebchen, Teigschaber, Raspel-  
Reibe, Backunterlage, Rechteckiger Behälter 4,3l





## Dörrobsthupferl

(Foto S. 113)

80 g getrocknete Äpfel,

80 g getrocknete

Bananen und

80 g getrocknete

Aprikosen sehr fein hacken.

4 Eiweiß im Candy steifschlagen.

100 g Zucker und

1 EL Vanillezucker unter ständigem Rühren einrieseln lassen.

250 g ungeschälte

Mandeln, feingehackt, zusammen mit den Trockenfrüchten unter den Eischnee heben. Die Teigmasse mit Hilfe von 2 Teelöffeln gleichmäßig auf kleine Back-Oblaten verteilen und auf ein Backblech setzen. Bei 60 Grad ca. 2 Std. im Ofen trocknen.

**Tupperware** 

Raspel-Reibe, Hit-Parade, Kuchen-Perle, Candy, Küchensternchen, Teigschaber, Knusper-Star



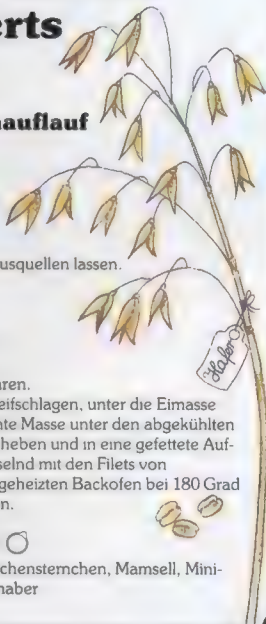
# Milchspeisen und Desserts

## Haferflockenauflauf

- 1 l Vollmilch,  
50 g Margarine und  
1 Prise Jodsalz aufkochen.  
200 g Vollkorn-  
haferflocken und  
25 g Kokosflocken hinzufügen und ausquellen lassen.  
2 Eigelb mit  
1 EL Vanillezucker,  
4 EL Blütenhonig und dem Saft  
1 Orange schaumig rühren.  
1 EL Kakao,  
1 EL Pistazienkerne, gehackt, unterrühren.  
2 Eiweiß im Mini-Candy steischlagen, unter die Eimasse  
ziehen, die gesamte Masse unter den abgekühlten  
Haferflockenbrei heben und in eine gefettete Auf-  
laufform abwechselnd mit den Filets von  
4 Orangen schichten. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad  
ca. 30 Min. backen.

Tupperware® 

Maßliebchen, Candy, Küchen-Perle, Küchensternchen, Mamsell, Mini-  
Candy, Teigschaber



## Mango-Sauerrahmcreme

- 250 ml *Sauerrahm* und  
150 ml *Crème fraîche* mit dem Saft von  
2 *Orangen*,  
4 EL *Blütenhonig* und dem Mark von  
1 *Vanilleschote* im Candy bis zur gewünschten Konsistenz glatt-  
rühren.  
Mit  
pflanzlichem  
Bindemittel eindicken.  
2 *Scheiben*  
*Pumpernickel* fein reiben.  
1 *Mangofrucht* schälen, entkernen und das Fruchtfleisch in kleine  
Würfel schneiden, mit dem Pumpernickel vermi-  
schen und mit  
25 ml *Orangensaft* aromatisieren. Abwechselnd mit der Sauerrahm-  
creme in den Früchtebechern anrichten. Mit  
*Zitronenmelisse* garnieren.

**Tupperware** 

Maßliebchen, Küchen-Perle, Küchensternchen, Candy, Mittl. Clarissa 1,5l,  
Raspel-Reibe, Früchtebecher





## Himbeerspeise



600 g Sahnejoghurt,

1 EL Vanillezucker,

3 EL Bimendicksaft

$\frac{1}{2}$  Zitrone

4 Blatt Gelatine

250 g frische

Himbeeren

4 EL Himbeersirup

125 ml süße Sahne

frischen Minzeblättern

und den Saft

miteinander verrühren.

kalt einweichen, ausdrücken und mit 2 EL heißem Wasser auflösen und hinzufügen.

(4 Stück als Garnitur zurückbehalten) verlesen, mit im Candy pünieren und langsam unter den Joghurt heben.

steifschlagen und unterheben, sobald die Masse fest zu werden beginnt. Die Himbeerspeise in dem Dessert-Set anrichten, mit den ganzen Himbeeren und

garnieren.

**Tupperware** 

Große Rührschüssel, Kuchensternchen, Kuchen-Perle, Kleine Clarissa 1,0l, Candy, Teigschaber, Mini-Candy, Dessert-Set (4)



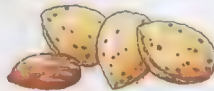
## Gebackene Aprikosenknödel

(Foto Seite 120–121)

- 300 g Weizenvollkorn-  
mehl in die Rührschüssel sieben, eine Mulde bilden.  
1 Würfel Hefe und  
2 EL Honig in  
150 ml lauwarmen  
Milch auflösen, in die Mulde geben, mit etwas Mehl ver-  
rühren, den Vorteig ca. 15 Min. gehen lassen.  
1 Ei, 50 g Butter in Flöckchen,  
1 Prise Salz, abgeriebene Schale  
1 Zitrone hinzufügen und den Teig verkneten. An einem  
warmen Ort 15 Min. verschlossen gehen lassen.

### Für die Füllung:

- 125 g ungeschälte  
Mandeln und  
100 g getrocknete  
Aprikosen fein hacken,  
½ TL Ingwerpulver, das Mark von  
½ Vanilleschote,  
2 EL Honig und  
1 Ei dazugeben und miteinander vermengen. Aus dem  
Teig Knödel formen, mit der Aprikosenmasse fül-  
len, in eine gefettete Auflaufform setzen, mit  
etwas Milch angießen, mit  
etwas Butter bepinseln und im Ofen bei 180 Grad ca. 20 Min.  
backen. Dazu eine Vanillesauce reichen.



**Tupperware**

Große Rührschüssel, Frau Holle, Küchensternchen, Maßliebchen,  
Teigschaber, Küchen-Perle, Raspel-Reibe, Backunterlage







## Erdbeer-Grieß-Dessert

- 250 ml Milch mit abgeriebener  
Zitronenschale und  
1 Zimtstange aufkochen.  
5 EL Grieß langsam einrieseln, ca. 5 Min. köcheln lassen.  
300 g Erdbeeren waschen, putzen, mit  
3 EL Zucker pürieren, 4 Stück zum Garnieren beiseite legen.  
Das Püree unter den erkalteten Grieß heben,  
4 Blatt Gelatine kalt einweichen, ausdrücken und mit 2 EL heißem  
Wasser auflösen und unterziehen. Zuletzt  
125 ml süße Sahne steifschlagen und unterheben.  
Dessert-Set kalt ausspülen, die Masse einfüllen und  
im Kühlschrank fest werden lassen.  
Vor dem Servieren die Förmchen kurz in heißes  
Wasser tauchen und stürzen, mit den restlichen  
Erdbeeren und  
2 EL gehackten  
Pistazien garnieren.

**Tupperware®** 

Maßliebchen, Küchen-Perle, Kuchensternchen, Kleine Salat-Perle, Candy,  
Teigschaber, Kleine Clarissa 1,0 l, Mini-Candy, Mamsell, Dessert-Set (4)



## Ofenschlupfer mit Weincreme

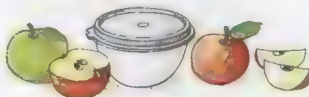
- 100 g *Baguette* in dünne Scheiben schneiden.  
3 Äpfel schälen, vierteln, entkernen, in feine Scheiben schneiden, abwechselnd mit den Brotscheiben in eine gefettete Auflaufform schichten.  
50 g *Rosinen* waschen, abtropfen lassen, darüber streuen.  
3 Eier in den Mix-Fix geben, mit gleicher Menge Vollmilch auffüllen,  
2 EL *Puderzucker* und  
1 Prise *Zimt* dazugeben, durchschütteln und darüber verteilen. Obenauf mit  
2 EL *Zimtzucker* bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei ca. 200 Grad 30 Minuten backen.

### Für die Sauce:

- 3 Eigelb mit  
1 EL *Zitronensaft*,  
2 EL *Honig* und  
100 ml *Weißwein* im Wasserbad bis zur leichten Bindung warm aufschlagen und zu den warmen Ofenschlupfern reichen.

**Tupperware** 

Raspel-Reibe, Wunder-Schüsselsatz, Goldregen, Mix-Fix, Küchensternchen, Küchen-Perle, Maßliebchen, Teigschaber



## Feigen-Halbgefrorenes mit Mohnsauce

- 100 g Feigen schälen (4 Scheiben als Garnitur zurückbehalten),  
im Mini-Candy mit dem Mixstab pürieren. Mit ab-  
geriebener  
Orangenschale und  
25 ml Orangensaft marinieren.  
4 Eigelb mit  
2 EL Blütenhonig und  
40 ml Weißwein im Wasserbad schaumig aufschlagen, dann in Eis-  
wasser kaltschlagen.  
250 ml süße Sahne im Candy steifschlagen und unterheben. Die pü-  
nierten Feigen unterziehen, in den Kleinen Prinz  
füllen und ca. 3 Stunden gefrieren

### Für die Sauce:

- 30 g Mohn und  
30 g Mandeln, fein gemahlen, in  
250 ml Vollmilch mit  
30 g braunem Zucker aufkochen. Mit abgeriebener  
Zitronenschale und  
Mandelaroma aromatisieren und abkühlen lassen. Mit  
1 Eigelb und  
1 EL Sahne, im Rumpelstilzchen verquirlt, legieren.  
Dessertteller mit Mohnsauce angießen, Eis portio-  
nieren und mit Orangenfilets und Feigenscheibe  
garnieren.



**Tupperware** 

Mini-Candy, Küchen-Perle, Kuchensternchen, Candy, Teigschaber, Kleiner  
Prinz, Maßbliebchen, Rumpelstilzchen, Mamsell



## Lebkuchen-Halbgefrorenes mit Sanddorn-Kefirsauce

- 100 g *Lebkuchen* grob zerkleinern, im Mini-Candy mit der abgeriebenen Schale und dem Saft  
1 *Orange* ca. 1 Stunde marinieren.  
4 *Eigelb* mit dem Mark  
1 *Vanilleschote* und  
50 ml *Weißwein* zusammen im Wasserbad schaumig aufschlagen, danach kaltschlagen.  
250 ml *süße Sahne* im Candy steifschlagen, unterheben. Die Lebkuchenstücke im Mini-Candy mit dem Mixstab fein pürieren, ebenfalls unterziehen und in den Kleinen Prinz füllen, ca. 3 Std. gefrieren.
- Für die Sauce:**  
300 g *Kefir* in den Mix-Fix geben, mit  
2 EL *ungesüßtem Sanddornsirup*,  
2 EL *Blütenhonig*,  
1 EL *Hefeflocken* würzen und durchschütteln. Evtl. mit pflanzlichem Bindemittel bis zur gewünschten Konsistenz binden.

**Tupperware** 

Raspel-Reibe, Mini-Candy, Küchen-Perle, Mamsell, Küchensternchen, Maßliebchen, Candy, Teigschaber, Kleiner Prinz, Mix-Fix



## Erdbeer-Sauerrahm-Eis

- 4 Eigelb mit dem Mark  
1 Vanilleschote,  
1 TL Zitronensaft und  
2 EL Bimendicksaft im Wasserbad warm aufschlagen, anschließend in  
Eiswasser kaltrühren.  
250 g Sauerrahm langsam unterziehen.  
400 g Erdbeeren waschen, putzen, 8 Stück für die Garnitur beiseite  
legen, die anderen im Candy pürieren.  
Das Püree unter die Ei-Sauerrahmmasse heben  
und in den Kleinen Prinz füllen, ca. 3 Stunden  
gefrieren, stürzen und das Eis portionieren, auf  
Dessertteller anrichten, mit halbierten Erdbeeren  
und  
Minzeblättchen garnieren.

**Tupperware** 

Küchen-Perle, Küchenstemchen, Kleine Salat-Perle, Stapel-Quick, Candy,  
Kleiner Prinz





## Biskuitomelette mit Pfirsichen und Haselnußsahne



3 Eier trennen, Eiweiß im Mini-Candy mit  
3 EL Zucker steifschlagen. Mark aus  
1 Vanilleschote und die  
3 Eigelb unterziehen.  
5 EL Weizen-  
vollkornmehl und  
4 EL Stärkemehl in der Frau Holle gemischt und gesiebt, mit dem  
Schneebesen leicht unterheben.  
Die Masse in 4 gleichgroßen Kreisen auf Back-  
papier verteilen und im heißen Backofen bei ca.  
200 Grad etwa 10 Minuten backen.  
Die heißen Omeletts vom Papier lösen und zur  
Hälfte zuklappen.

400 g Pfirsiche waschen, entkernen, in gleichgroße Scheiben  
schneiden.

150 ml süße Sahne im Mini-Candy steifschlagen.  
1 EL Johannisbeergelee mit  
1 EL Zitronensaft und  
1 EL Ahornsirup verrühren und mit

2 EL gehackten  
Haselnüssen unter die Schlagsahne heben. Die marinierten Pfir-  
siche in die Biskuitomelette hineinlegen und mit  
der Haselnußsahne zusammen servieren.

**Tipperware** 

Küchen-Perle, Mini-Candy, Küchensternchen, Mamsell, Frau Holle, Salat-  
Perle, Raspel-Reibe, Kleine Clarissa 1,0l, Rumpelstilzchen, Teigschaber

## Exotische Träumerei

$\frac{1}{2}$  Papaya,  
 $\frac{1}{2}$  Honig- oder Ogen-  
 melone,  
 1 Mango, 1 Avocado,  
 2 Kiwis,  
 2 frische Feigen,  
 1 Banane  
 $\frac{1}{4}$  frische Ananas.



und

Die Früchte putzen, bzw. waschen, entkernen, schälen und in gleichgroße Stücke, bzw. Scheiben schneiden.

### Für das Dressing:


250 ml Vanillesauce  
 100 g frische Ananas  
 100 g Aprikosen-  
 konfitüre,  
 2 Tropfen Rumaroma,  
 1 EL Zitronensaft,  
 2 EL Ingwersirup,  
 50 g Kokosraspeln,  
 50 g gehackte Pistazien  
 100 ml Sekt  
 2 Eiweiß

kochen und abkühlen lassen,  
 im Candy pürieren,

hinzufügen und mit  
 verfeinern.

im Mini-Candy steifschlagen, unterheben.


Die Salatzutaten miteinander mischen, in das Dressing geben und gut gekühlt servieren.

**Tupperware** 

Mittl. Clarissa 1,5l, Raspel-Reibe, Candy, Kuchensternchen, Küchen-Perle, Mini-Candy, Maßliebchen

## Papaya-Erdbeersedert

- 2 Papayas schälen, halbieren, entkernen, in dünne Scheiben schneiden.
- 200 g Erdbeeren waschen, putzen und halbieren. Aus  
75 ml Portwein,  
10 g frischem Ingwer, geschält und feingehackt,  
1 Prise Vanillezucker und  
1 TL gehackter  
Zitronenmelisse im Rumpelstilzchen eine Marinade herstellen und  
über die Früchte geben, anrichten. Mit
- 1 EL gehackten  
Walnüssen und  
1 EL gehackten  
Pistazien bestreuen und mit  
Puderzucker bestäuben.

**Tupperware** 

Raspel-Reibe, Mittlere Clarissa 1.5 l, Kleine Salat-Perle, Küchensternchen,  
Rumpelstilzchen, Frau Holle





# Außenseiter in der Küche

## Süßkartoffeln mit Eichblattsalat

- 500 g *Süßkartoffeln* schälen, in dünne Scheiben schneiden, im Sieb-Servierer mit kochendem Salzwasser überbrühen, abtropfen lassen und in die Servier-Perle geben.
- 150 g *Eichblattsalat* waschen, putzen, abtropfen lassen.
- 100 g *Champignons* waschen, putzen, blättrig schneiden.
- 4 *Tomaten* im Sieb-Servierer überbrühen, häuten, entkernen, würfeln, die Zutaten in der Servier-Perle mischen.
- 100 g *durchwachsenen Speck* würfeln, in der Pfanne mit
- 50 g *Zwiebelwürfel* auslassen.
- 50 g *Lauch* waschen, putzen, in Streifen schneiden, hinzufügen, mit
- 125 ml *Gemüsebrühe* ablöschen, mit
- 2 EL *Essig*,
- ½ TL *gem. Kümmel*,
- 1 *Prise Salz*,
- 1 *Prise Cayennepfeffer* würzen, abkühlen lassen und über die Zutaten gießen, anrichten und mit
- 2 EL *Schnittlauchröllchen* garnieren.



Raspel-Reibe, Sieb-Servierer, Mittl. Servier-Perle 3,0l, Salat-Perle, Kleine Salat-Perle, Teigschaber, Maßliebchen, Küchensternchen

## Mangold-Champignonrouladen mit Senfsauce

- 1 kg Mangold** waschen, putzen und die einzelnen Blätter in leichtem Salzwasser blanchieren, abschrecken und mit Küchenkrepp trocken tupfen.  
Für 4 Rouladen die Blätter ausbreiten.
- 100 g gekochten Schinken** und  
**50 g Zwiebeln** fein würfeln,  
**1 Knoblauchzehe** mit  
**Jodsalz** zerdrücken, zusammen in  
**1 EL Butter** anschwitzen.
- 250 g Champignons** waschen, putzen, blättrig schneiden und hinzufügen.
- 3 Scheiben Vollkornbrot** fein würfeln, zusammen mit  
**1 Ei** und  
**2 EL Schlagsahne**, im Rumpelstilzchen verquirlt, in die Masse geben, verrühren und mit  
**Jodsalz, Pfeffer, Muskat** abschmecken.
- 125 ml Gemüsebrühe** Die Füllung auf den Mangoldblättern verteilen, die Seiten einschlagen, fest zu Rouladen zusammenrollen, in eine Auflaufform setzen, mit  
**100 g Crème fraîche** angießen und garen.  
**2 EL scharfem Senf**, Nach dem Garen den Fond passieren, mit  
**½ TL Thymian** verrühren, mit  
würzen und die Sauce zu den Rouladen servieren.



Backunterlage, Raspel-Reibe, Küchensternchen, Kleine Salat-Perle, Teigschaber, Rumpelstilzchen, Maßliebchen

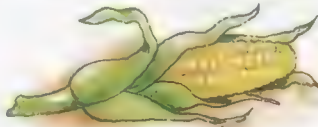
## Bunter Zuckerschotensalat

- 250 g Zuckerschoten waschen, putzen und mit Sieb-Servierer mit kochendem Wasser überbrühen, abschrecken und abtropfen lassen.
- 200 g Kohlrabi,  
100 g Karotten und  
100 g Radieschen waschen, putzen, in feine Streifen oder Scheiben schneiden, mit  
50 g Maiskörnern vermischen. Die Zuckerschoten sternförmig auf der Servierplatte des Kleinen Konditors anrichten, die Zutatenmischung in die Mitte geben.
- 6 EL Maiskeimöl,  
4 EL Obstessig,  
1 EL Senf, Jodsalz,  
Pfeffer und  
2 EL Honig, im Mix-Fix verquirlt, darübergießen. Mit  
1 EL Kerbel, frisch gehackt, bestreuen.

### Tupperware®

Salat-Perle, Sieb-Servierer, Raspel-Reibe, Mittl. Clarissa 1,5 l, Kleiner Konditor, Küchensternchen, Mix-Fix

**Zuckerschoten** sind Erbsenschoten ohne die zähe Innenhaut von Perlerbsen. Die Samen sind nicht ausgebildet.







## Shi-Take-Frischkost

200 g Crème fraîche,  
2 EL Obstessig,  
1 EL Bimendicksaft,  
1 Prise Jodsalz und  
1 Prise gem. weißer  
Pfeffer im Mix-Fix verquirlen.

150 g Karotten,  
150 g Sellerie,  
2 saure Äpfel waschen, putzen, fein raspeln, mit  
Zitronensaft beträufeln.  
1 Zwiebel fein würfeln.

250 g Shi-Take Pilze putzen, in dünne Streifen schneiden, mit  
Zitronensaft beträufeln.  
Alle Salatzutaten vorsichtig mit der Sauce vermischen.

1 Bund Kresse waschen, verlesen, fein hacken,  
2 EL Walnüsse hacken. Beides über den Salat streuen.

### Tipperware®

Mix-Fix, Küchensternchen, Salat-Perle, Raspel-Reibe, Große Clanssa 2,0l,  
Kuchen-Perle, Kleine Salat-Perle, Teigschaber



**Shi Take** – ein besonders aromatischer Pilz mit  
einem 2 bis 10 cm breiten Hut. Farbe hell- bis dunkel-  
braun.  
Das ganze Jahr über zu kaufen.



## Chinatopf

5 getrocknete Mu-Er-  
Pilze (chinesische Pilze)  
oder andere Trocken-

胃口好



pilze

mehrere Stunden in der Clarissa mit der Kleinen Salat-Perle einweichen, abtropfen lassen und in Streifen schneiden.

125 ml Einweichwasser durch einen Filter mit Tüte in das Maßliebchen gießen.

200 g Karotten,  
200 g Staudensellerie,

100 g Paprika und

100 g Lauch waschen, putzen, in Streifen schneiden.

2 Knoblauchzehen schälen, grob hacken mit

Jodsalz zerdrücken.

250 g Sojalini

(Sojanudeln) nach Vorgabe garen.

3 EL Sonnenblumenöl inzwischen in einer Pfanne erhitzen. Das Gemüse anschwitzen, die Pilze hinzugeben, mit dem Pilzwasser und

2 EL Sojasauce angießen. Mit

1 TL Chinagewürz,

1 TL Currypulver und

1 Prise Kardamom würzen. Mit

2 EL Crème fraîche verfeinern, die gekochten Sojalini hinzugeben, kurz erhitzen und servieren.

Tupperware



Kleine Clarissa 1.0l, Kleine Salat-Perle, Maßliebchen, Salat-Perle, Raspel-Reibe, Küchensternchen, Salat-Star

## Austernpilz-Salat

- 600 g Austernpilze waschen, putzen, in Scheiben schneiden, in  
125 ml Gemüsebrühe kurz aufkochen und abkühlen lassen.  
50 g Zwiebeln würfeln, in  
2 EL Sonnenblumenöl glasig schwitzen, von der Kochstelle nehmen, mit  
1 EL Essig,  
1 EL Sojasauce, dem Saft  
1 Zitrone,  
1 TL Zucker und  
1 TL weißem Pfeffer würzen.  
1 Knoblauchzehe schälen, grob hacken und mit  
Jodsalz fein zerdrücken.  
Die Mannade gut durchrühren, über die abgetropf-  
ten Austernpilze geben, ca. 30 Min. einziehen  
lassen.  
150 g Feldsalat waschen, verlesen und abtropfen lassen.  
150 g Tomaten im Sieb-Servierer überbrühen, häuten, entkernen  
und würfeln. Die Austernpilze, Feldsalat und To-  
matenwürfel anrichten und mit  
2 EL Petersilie, gewaschen und gehackt, bestreuen.

**Tupperware** 


Maßliebchen, Raspel-Reibe, Kuchensternchen, Küchen-Perle, Teigschaber,  
Salat-Perle, Mittlere Servier-Perle 3,0l, Sieb-Servierer



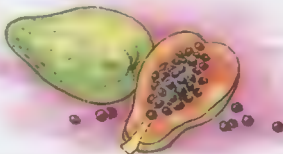


## Gebackene Papaya

- 2 Papayas* schälen, halbieren, entkernen, in leichtem Salzwasser im Sieb-Servierer überbrühen, kurz abschrecken und trockentupfen.
- 200 g gekochten Schinken* in feine Streifen schneiden.
- 3 EL Kräuterfrischkäse,*  
*2 EL Schnittlauchröllchen,*  
*1 Ei* und
- 2 EL Vollkornsemmelbrösel* miteinander in der Clarissa verrühren.
- 1 Knoblauchzehe* schälen, grob hacken, mit  
*etwas Jodsalz* zerdrücken, beifügen und diese Masse in die Papayahälften füllen.
- 6 EL Emmentaler,* Mit  
geneben, bestreuen, in eine Auflaufform geben und im Ofen bei ca. 180 Grad ca. 15 Min. backen.

**Tupperware** 

Raspel-Reibe, Sieb-Servierer, Backunterlage, Küchensterchen, Teigschaber, Kleine Clarissa 1,0 l



## Backfeigen

- 8 frische Feigen* waschen, längs aufschneiden, nicht durchschneiden, so daß man das Fruchtfleisch leicht herausnehmen kann.  
Das Fruchtfleisch im Mini-Candy mixen. Mit
- 50 g Walnüssen,*  
*25 g Sultaninen,* feingemahlen,  
*1 Eigelb* und  
*25 ml Amaretto* eine Masse herstellen und in die Feigenhälften einfüllen.
- 2 EL Vollkornbrösel* mit  
*1 Msp. Zimt* anrösten und darüberstreuen, in eine Auflaufform setzen.
- 150 ml Crème fraîche* mit  
*50 ml Weißwein,* abgeriebener Schale  
*1 Orange* und  
*1 EL Honig* im Mix-Fix vermischen, die Feigen damit angießen und im Ofen ca. 10 Min. backen.

**Tupperware®** 

Raspel-Reibe, Backunterlage, Mini-Candy, Teigschaber,  
Küchen-Perle, Mix-Fix



## Kakao-Dattelschiffchen

- 8 frische Datteln halbieren und entsteinen.  
3 EL Butter schaumig rühren.  
2 EL Blütenhonig langsam unterziehen.  
2 EL Kakao,  
5 EL ungeschälte Mandeln, fein gemahlen, vermischen und die Masse mit dem Spritzbeutel in die Dattelhälften spritzen.  
Mit  
8 Mandeln, halbiert, garnieren.



Tupperware 

Raspel-Reibe, Hit-Parade, Küchensternchen, Mini-Candy, Prinzeßchen







# Menüvorschläge

## Menü im Frühling

(Foto S. 146–147)

Erfrischender Sprossensalat S. 30

Gartenfrische Kressesuppe S. 35

Weizenkeimragout mit edlem Spargel S. 84

Biskuitomelette S. 128

## Menü im Sommer

Kalte Gurken-Rettichsuppe S. 40

Delikater Zucchini-Champignonsalat S. 28

Wirsingroulade mit Geflügelhack S. 56

Mango-Sauerrahmcreme S. 116



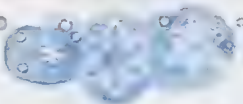
## **Menü im Herbst**

- Raffinierter Fenchelsalat S. 32  
Austernpilzcremesuppe S. 47  
Mangoldroulade mit Dinkel-Walnußfüllung S. 62  
Himbeerspeise S. 118



## **Menü im Winter**

- Gefüllte Champignons S. 52  
Schaumsüppchen von Kichererbsen S. 38  
Fisch-Ingwer-Risotto S. 82  
Feigenparfait mit Mohnsauce S. 124







# Menüs für Familienfeste

## Zum Geburtstag

Feldsalat mit Staudensellerie und Ananas S. 27

Bayerische Suppe S. 39

Karelischer Pfeffertopf S. 85

Erdbeer-Sauerrahm-Eis S. 127

## Zur Erstkommunion, Firmung und Konfirmation

Gefüllte Fenchelschiffchen S. 58

Kerbelcremesuppe S. 36

Feuerpfanne mit Kichererbsensprossen S. 68

Papaya-Erdbeerdessert S. 130



## **Zum Jubiläum**

Shi-Take-Frischkost S. 136

Zucchini-püreesuppe S. 42

Mangold-Champignonrouladen S. 133

Erdbeer-Grieß-Dessert S. 122



## **Zur Hochzeit**

(Foto S. 150–151)

Süßkartoffeln mit Eichblattsalat S. 132

Austernpilzcremesuppe S. 47

Sesamzucchini S. 64

Spitzkohlrollchen mit Geflügelfüllung S. 65

Lebkuchenparfait mit Sanddorn-Kefirsauce S. 126











## Rezeptverzeichnis von A-Z

### A

Apfeltoast, fränkisch .. .. .	89
Aprikosenknödel, gebacken .. ..	119
Auberginenhälften, pikant .. ..	54
Auberginentopf .. .. .	80
Austernpilzcremesuppe .. .. .	47
Austernpilz-Salat .. .. .	138

### B

Backfeigen .. .. .	141
Bayerische Suppe .. .. .	39
Biskuitomelette mit Pfirsichen und Haselnußsahne .. .. .	128
Bunter Zuckerschotensalat .. ..	134
Buntes Gemüsegratin .. .. .	94

### C

Champignons, gefüllt .. .. .	52
Champignon-Spinat-Gratin .. ..	93
Chinatopf .. .. .	137

### D

Deftiger Eintopf mit Huhn .. ..	81
Delikater Zucchini-Champignonsalat .. .. .	28
Dörrobsthupferl .. .. .	114

### E

Erdbeer-Griß-Dessert .. .. .	122
Erdbeer-Sauerrahm-Eis .. .. .	127
Erfrischender Sprossensalat .. ..	30

Exotische Linsen .. .. .	69
Exotische Träumerei .. .. .	129

### F

Feigen-Halbgefrorenes mit Mohnsauce .. .. .	124
Feldsalat mit Staudensellerie und Ananas .. .. .	27
Fenchelsalat, raffiniert .. .. .	32
Fenchelschiffchen, gefüllt .. ..	58
Feuerpfanne mit Kichererbsen- sprossen .. .. .	68
Fisch-Ingwer-Risotto .. .. .	82
Fränkischer Apfeltoast .. .. .	89
Frühlingsbrot .. .. .	106

### G

Gartenfrische Kressesuppe .. ..	35
Gebackene Aprikosenknödel .. ..	119
Gebackene Papaya .. .. .	140
Gebackener Sonnenblumen- stern .. .. .	102
Gefüllte Champignons .. .. .	52
Gefüllte Fenchelschiffchen .. ..	58
Gefüllte Kohlrabi .. .. .	57
Gefülltes Partybrot für Käsefans ..	103
Gemüsebrühe-Grundrezept .. ..	51
Gemüsegratin, bunt .. .. .	94
Gemüsepuffer .. .. .	72
Gesundes Sprossencurry .. .. .	88
Grapefruitsalat .. .. .	34

Gurken mit Grünkernfüllung.. ..	61	Mangold-Champignonroula-	
Gurken-Rettich-Suppe, kalt .. ..	40	den mit Senfsauce.. .. .	133
		Müslistangen .. .. .	112
<b>H</b>		<b>O</b>	
Haferflockenaufauf .. .. .	115	Ofenschlupfer mit Weincreme ..	123
Himbeerspeise .. .. .	118	Orientalischer Hirsetopf .. .. .	77
Hirsetopf, orientalisch .. .. .	77		
Holsteiner Steckrübensuppe.. ..	43	<b>P</b>	
<b>K</b>		Papaya-Erdbeerdessert .. .. .	130
Käsetaler, saftig .. .. .	76	Papaya, gebacken .. .. .	140
Kakao-Dattelschiffchen .. .. .	142	Partybrot, gefüllt.. .. .	103
Kalte Gurken-Rettich-Suppe.. ..	40	Pfälzer Zwiebeltoast .. .. .	92
Karelischer Pfeffertopf .. .. .	85	Pfeffertopf, karelisch.. .. .	85
Karotten-Rettichcreme .. .. .	50	Pikante Auberginenhälften .. ..	54
Karottinis. .. .. .	74		
Kerbelcremesuppe .. .. .	36	<b>R</b>	
Kohlrabi, gefüllt .. .. .	57	Raffinierter Fenchelsalat .. .. .	32
Kressesuppe, gartenfrisch .. ..	35	Römische Kürbissuppe .. .. .	44
Kürbissuppe, römisch .. .. .	44	Rote-Bete-Auflauf .. .. .	98
<b>L</b>		Rotkrautwickel mit feiner Blut-	
Lamm-Bohnen-Eintopf .. .. .	78	wurstfüllung.. .. .	53
Lauch-Paprika-Suppe mit roten		Rüblitorte .. .. .	108
Linsen .. .. .	46	<b>S</b>	
Lebkuchen-Halbgefrorenes mit		Saftige Käsetaler.. .. .	76
Sanddorn-Kefirsauce .. .. .	126	Schaumsüppchen von Kicher-	
Linsen, exotisch .. .. .	69	erbsen mit Basilikum. .. .. .	38
<b>M</b>		Sellerieschnitzel .. .. .	73
Mango-Sauerrahmcreme. .. .. .	116	Sesamtaler .. .. .	111
Mangoldroulade mit Dinkel-		Sesamzucchini.. .. .	64
Walnußfüllung. .. .. .	62	Shi-Take-Frischkost .. .. .	136
		Sojalini »Indisch« .. .. .	31



# Tupperware® KOCHBÜCHER



**erhältlich bei Ihrer Tupperware-Beraterin**